# प्रैक्टिकल हिप्नोटिज़्म

वी एण्ड एस पब्लिशर्स

# अंदर के पृष्ठों में

# भूमिका

यह इस क्षेत्र की पहली पुस्तक है, जिसमें भारतीय और पाश्चात्य विचारों तथा इसमें किए गए शोध कार्यों का विवरण है। पुस्तक को इस प्रकार से लिखा गया है, जिससे साधारण पाठक भी व्यावहारिक रूप से इस विज्ञान का लाभ उठा सकें और समाज के हित में इसका उपयोग कर सकें।

यह विज्ञान मूलतः मन का विज्ञान है और अब तक जो शोध कार्य हुए हैं, उनके अनुसार मानव के दो मन हैं, जिन्हें बहिर्मन तथा अंतर्मन कहा जाता है। इन दोनों मनों का समन्वय ही सम्मोहन क्षेत्र की सफलता है। इस पुस्तक में भारतीय चिंतन के अनुसार इन दोनों मनों के समन्वय का सरल एवं व्यावहारिक रूप प्रस्तुत किया गया है।

आज के समाज में मन को शुद्ध और निर्विवाद बनाने की मूल आवश्यकता है, जिससे हमारा समाज और देश सही रूप में प्रगति के पथ पर अग्रसर हो सके और एक बार पुनः मानवीय मूल्यों की स्थापना हो सके। इसके लिए प्रबल इच्छा-शक्ति की आवश्यकता है और यह कार्य सम्मोहन-विज्ञान भली प्रकार से कर सकता है। इस दृष्टि से वर्तमान समय में इस पुस्तक की उपयोगिता बढ़ जाती है।

यह अपने-आप में एक पूर्ण पुस्तक है, जिसमें सम्मोहन-विज्ञान के बारे में पूरी तरह से समझाया गया है। इसमें पाश्चात्य देशों के विचार तथा भारतीय मनीषियों के चिंतन को सरल भाषा में स्पष्ट किया गया है, जिससे यह पुस्तक सभी के लिए उपयोगी सिद्ध हुई है।

इस पुस्तक के लेखक इस क्षेत्र के अधिकृत विद्वान् हैं और व्यक्तिगत जीवन में उन्होंने इस विज्ञान के माध्यम से जो समाजोपयोगी हित संपादन किया है, वह किसी से छिपा हुआ नहीं है। इस पुस्तक में केवल पढ़ी-पढ़ाई पुस्तकों का सार नहीं है, अपितु व्यावहारिक चिंतन का समावेश है, जिससे प्रत्येक व्यक्ति इसके माध्यम से इस विज्ञान में सफलता प्राप्त कर सकता है। इसमें पाश्चात्य विज्ञान के प्रमुख सिद्धांतों के साथ-साथ भारतीय सिद्धांतों को भी स्पष्ट किया गया है, साथ ही प्राचीन

भारतीय साधनाओं और सिद्धियों का भी समावेश किया गया है, जिससे पाठक लाभांवित हो सकें।

पुस्तक में वर्णित सारे तथ्य यथार्थ और कल्पना के समन्वय से संगृहीत हैं, अतः किसी भी तथ्य, वर्णन, घटना आदि के लिए लेखक, संपादक या प्रकाशक जिम्मेदार नहीं होंगे। इस पुस्तक से यदि भारतीय युवकों में सम्मोहन-विज्ञान के प्रति जाग्रति और चेतना उत्पन्न हो सकी तो इस पुस्तक का प्रकाशन सफल सिद्ध होगा।

*—प्रकाशक*

# पूज्य सद्गुरुदेव
# डॉ. नारायणदत्त श्रीमाली जी

मनुष्य जीवन और ब्रह्माण्ड ज्ञात-अज्ञात रहस्यों से भरा हुआ है। ज्ञात रहस्यों को विस्तार से समझना और उनके मूल की खोज करना मनुष्य की प्रकृति है। वहीं अज्ञात रहस्यों के संबंध में अनंत जिज्ञासाओं के कारण कई ऐसे रहस्य उजागर हुए हैं, जिनके बारे में केवल कल्पना ही की जाती थी। सभ्यता के विकास के साथ यह क्रम निरंतर चलता जा रहा है। आज मानव सभ्यता बड़े गर्व के साथ कह रही है कि हमने आदि युग से इक्कीसवीं शताब्दी तक की यात्रा की है। पहिए के आविष्कार से कंप्यूटर तक की यात्रा अवश्य ही महान् कही जा सकती है। इस पूरी यात्रा में बाह्य उपकरणों की ओर अधिक ध्यान दिया गया तथा अपनी सुख-सुविधा के लिए मनुष्य नए-नए उपकरण जुटाता रहा। इस कड़ी में उसने पत्थर के शस्त्रों से परमाणु शस्त्रों तक की यात्रा भी संपन्न की।

आज इस उन्नति का सुप्रभाव और दुष्प्रभाव दोनों देखने को मिल रहे हैं। जहां तकनीकी क्रांति ने संपूर्ण विश्व को 'ग्लोबल विलेज' बना दिया है, वहीं असुरक्षा, भय, असंतोष, निराशा, अविश्वास, अनिद्रा, व्यभिचार, युद्ध आदि में भी वृद्धि हुई है। क्या सभ्यता की यह उन्नति वास्तव में उन्नति कही जा सकती है? इस विषय पर हमारे ऋषियों ने भी विचार किया था और उन्होंने जो मूल सिद्धांत प्रतिपादित किया, वह था–

**सर्वे भवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामयाः।**
**सर्वे भद्राणि पश्यंतु मा कश्चिद् दुख भाग्भवेत्॥**

यह सिद्धांत कहां खो गया, सुख के इतने अधिक उपकरण हो जाने के बाद भी मनुष्य संतप्त, त्रस्त और दुखी क्यों है? उसके जीवन में सुख और संतोष क्यों नहीं है, क्यों नहीं मनुष्य अपने जीवन में तृप्ति का अनुभव कर रहा है? विज्ञान हमारी वैदिक संस्कृति में मूल रूप से विद्यमान रहा है, इसलिए चरक जैसे महान्

चिकित्सक, सुश्रुत जैसे शल्य चिकित्सक, आर्यभट्ट और भास्कराचार्य जैसे खगोलशास्त्री भी हुए हैं, जिन्होंने वैज्ञानिक सिद्धांतों की स्थापना की। इन्हीं के साथ महान् ज्ञानी ऋषि भी हुए हैं, जैसे शंकराचार्य, गौतम, विश्वामित्र, वसिष्ठ, अत्रि, कणाद, वेदव्यास जिन्होंने जीवन के सिद्धांतों की व्याख्या की। उनके ज्ञान का मूल आधार यह था कि किस प्रकार मनुष्य अपने जीवन में जन्म से मृत्यु तक की यात्रा स्वस्थ शरीर और चित्त के साथ कर सकता है। इसके लिए मंत्रों की रचना हुई। तंत्र-विज्ञान अर्थात् क्रिया विज्ञान का विकास किया गया और उसके लिए आवश्यक उपकरण का निर्माण हुआ। ब्रह्माण्डीय शक्ति, जिसे देव शक्ति माना गया, उसके और मनुष्य के बीच तारतम्य बैठ सके, उसी हेतु यह साधना विज्ञान विकसित किया गया। ऋषियों का निश्चित सिद्धांत था कि ब्रह्माण्डीय शक्ति अनंत है और इस अनंत ऊर्जा से मनुष्य निरंतर शक्ति प्राप्त कर सकता है। उस शक्ति को अपनी शक्ति के साथ संयोजन कर, योग कर वह जीवन के दुखों का निराकरण कर सकता है। देवी-देवता, सम्मोहन, आकर्षण, साधन, विज्ञान, मंत्र, अनुष्ठान, यज्ञ, मुद्राएं इसी सिद्धांत के प्रकट स्वरूप हैं।

सद्गुरुदेव डॉ. नारायणदत्त श्रीमाली, जिनका संन्यस्त नाम परमहंस स्वामी निखिलेश्वरानंद जी है, ने इस ज्ञान को जन-जन की भाषा में विस्तृत रूप से प्रदान करने हेतु अपने जीवन में संकल्प लिया। इसकी पूर्ति के लिए पूज्यश्री ने पूरे भारतवर्ष का भ्रमण किया। उन अज्ञात रहस्यों की खोज की, जिनके कारण मानव जीवन परिष्कृत और मधुर बन सकता है। उन्होंने संसार में रहकर सांसारिक जीवन को भी पूर्णता के साथ जिया, क्योंकि उनका यह सिद्धांत था कि गृहस्थ जीवन की समस्याओं के पूर्ण ज्ञान हेतु गृहस्थ बनना आवश्यक है। अनुभव प्राप्त कर ही शुद्ध ज्ञान प्रदान किया जा सकता है। उनके द्वारा रचित सैकड़ों ग्रंथों में मनुष्य के जीवन में त्रास को मिटाकर संतोष और तृप्ति प्रदान करने की भावना निहित है। इसी क्रम में उन्होंने मंत्र-शास्त्र, तंत्र-शास्त्र, सम्मोहन-विज्ञान, ज्योतिष, हस्तरेखा, आयुर्वेद आदि को वैज्ञानिक एवं तार्किक रूप से स्पष्ट किया।

अपने जीवन की 65 वर्षों की यात्रा में मानव जीवन के लिए उन्होंने ज्ञान का अमूल्य भंडार खोल दिया, क्योंकि उनका कहना था कि ज्ञान ही शाश्वत है। इसी क्रम में उन्होंने सन् 1981 में 'मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान' नामक मासिक पत्रिका प्रारंभ की, जिसके माध्यम से उन्होंने सारे रहस्यों को स्पष्ट किया। आज लाखों घरों में पहुंच रही इस ज्ञान प्रदीपिका ने भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों की धरोहर स्थापित कर दी है। यह पत्रिका ज्ञान का वह भंडार है जो मानव जीवन के प्रत्येक पहलू से संबंधित सभी समस्याओं के समाधान प्रस्तुत करने के साथ-साथ जीवन को ऊर्ध्वमुखी गति प्रदान करने की दिशा में क्रियाशील बनाने का सार्थक प्रयास है।

अपना कार्य पूर्ण कर देने के पश्चात् 3 जुलाई, 1998 को सांसारिक काया का त्याग कर वे परमात्मा के साथ अवश्य समाहित हो गए, परंतु आशीर्वाद स्वरूप उनके द्वारा स्थापित 'अंतर्राष्ट्रीय सिद्धाश्रम साधक परिवार' और मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान' नामक मासिक पत्रिका पूर्ण रूप से गतिशील है। उनके द्वारा प्रदान किया गया ज्ञान ही इसका आधार है और ज्ञान की इस अजस्र गंगा में लाखों शिष्य सम्मिलित हैं।

—नन्दकिशोर श्रीमाली

**मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान,**
**डॉ. श्रीमाली मार्ग, हाई कोर्ट कॉलोनी,**
**जोधपुर—342001 (राजस्थान)**
**फोन: 0291-2432209, 2433623, 011-27182248**

# प्रवेश

सम्मोहन विद्या हमारे देश की सबसे प्राचीन और अमूल्य थाती है, क्योंकि हमारे द्वारा ही इस विद्या को विश्व ने सीखा, समझा और अपनाया। इसलिए इस विद्या के द्वारा हमने पूर्व जीवन में जो कीर्तिमान स्थापित किए थे, वे अपने-आप में अप्रतिम थे।

हमारा देश वर्तमान समय में एक विचित्र संकट से गुजर रहा है। चारों तरफ एक अनिश्चितता, उदासी और ऊहा-पोह लगी हुई है, इस प्रकार से चारों तरफ असुरक्षा की भावना आ गई है। जहां भी हम दृष्टि डालते हैं, वहीं पर ऐसा लगता है जैसे कुछ अधूरा-सा हो, अपूर्ण-सा हो। हम अपने समाज की जिस प्रकार से स्थापना करना चाहते हैं, जिस प्रकार से उसका निर्माण और उसकी संरचना करना चाहते हैं, उस प्रकार से उसका निर्माण या संरचना नहीं हो रही है।

इसका मूल कारण हमारे जीवन पर पाश्चात्य प्रभाव है, क्योंकि भारतीय जीवन हमेशा से अंतर्मुखी रहा है। उसने अपने मन के अंदर ज्यादा-से-ज्यादा पैठने की कोशिश की है। हमेशा से उसका प्रयत्न यह रहा है कि किस प्रकार से हम प्रभु के दिए हुए इस शरीर को देखें, समझें, पहचानें और इस शरीर में निहित शक्तियों की क्षमताओं का पता लगाएं। इसलिए हमारे पूर्वजों ने, प्राचीन महर्षियों ने बाह्य जगत को देखने की अपेक्षा केवल एक लंगोट पहनकर निर्जन जंगल में अकेले बैठकर उस तत्त्व का चिंतन किया, जिसके माध्यम से इस शरीर का निर्माण हुआ है, उस प्रभु के सामने अपना सिर झुकाया, जिसने इस अप्रतिम शक्ति-संपन्न देह का निर्माण किया, उन तत्त्वों और रहस्यों की खोज में अपना सारा जीवन लगा दिया, जिससे कि व्यक्ति ज्यादा-से-ज्यादा सुखी हो सके, ज्यादा-से-ज्यादा शक्ति-संपन्न हो सके और उसका परिवेश ज्यादा-से-ज्यादा विस्तार पा सके।

इसकी अपेक्षा पश्चिम बाह्यमुखी रहा है। उसने अपने अंदर झांकने का कभी भी प्रयास नहीं किया, उसने यह देखने की चेष्टा नहीं की कि यह देह, यह शरीर, यह आत्मा क्या है? इसका अस्तित्व किस प्रकार से है? तथा किस प्रकार से इस

शरीर को हम व्यापक परिवेश दे सकते हैं। इसकी अपेक्षा उसने बाहरी आचार-विचार, रहन-सहन, खान-पान, सभ्यता, संस्कृति आदि पर ज्यादा जोर दिया, क्योंकि वह अपने कार्यों को ज्यादा-से-ज्यादा प्रदर्शित करना चाहता था। वह यह बताना चाहता था कि हम कितने महान् हैं। जो कुछ हैं, हम स्वयं हैं, न तो इस विश्व में ईश्वर की कोई सत्ता है और न ब्रह्म, आत्मा आदि का अस्तित्व ही।

इसलिए पश्चिम ने अपने शरीर को सजाने के लिए प्रयत्न किए, देह को ज्यादा-से-ज्यादा सुख-सुविधाएं देने के लिए विज्ञान की रचना की, और इस प्रकार के आविष्कारों की तरफ विशेष ध्यान दिया, जिससे कि वह ज्यादा-से-ज्यादा आराम पा सके, ज्यादा-से-ज्यादा कार्यहीन हो सके और ज्यादा-से-ज्यादा यह देह सुख पा सके।

धीरे-धीरे वह बाहरी आवरणों में ही लिप्त हो गया। फलस्वरूप, उसका अस्तित्व बहुत छोटा-सा होकर रह गया और जब उसने ऐसा अनुभव किया तो उसने दूसरे लोगों को दबाने का प्रयत्न किया, निर्बल को कुचल कर आगे बढ़ने की कोशिश की, और इस प्रकार उसने साम्राज्य विस्तार में ही अपने जीवन की पूर्णता को मानने का प्रयत्न किया, परंतु शीघ्र ही उसकी समझ में यह आ गया कि यह जो कुछ हो रहा है, जिस प्रकार से भी किया जा रहा है, वह सब कुछ व्यर्थ है, क्योंकि इस साम्राज्य विस्तार से भी मन को चैन नहीं मिल सका है। इतना अधिक विज्ञान को विस्तार देने से भी आत्मा को शांति नहीं मिल सकी है और जब तक मन को चैन या आत्मा को शांति नहीं मिल जाती, तब तक सब कुछ व्यर्थ है। यह साम्राज्य, नौकर-चाकर, सुख-सुविधा, दौलत का अंबार आदि सब कुछ व्यर्थ हैं, क्योंकि इतना सब कुछ होते हुए भी जो शांति मिलनी चाहिए, वह कहीं पर नहीं है, अपितु जितना हम इस ओर प्रयत्न कर रहे हैं, शांति उतनी ही हमसे दूर होती जा रही है।

पर जब उसने भारत की तरफ झांका तो उसने पाया कि यह देश गरीब अवश्य है, परंतु इसके चेहरे पर संतोष है, यह निर्धन है परंतु इसके पास जो मन की शांति है, वह अपने-आप में आश्चर्यजनक है। जब उसने जंगल में लंगोट पहने हुए और भभूत लगाए हुए निर्धन साधु को देखा और उसके चेहरे पर तेजस्विता तथा अप्रतिम चमक देखी, तो वह आश्चर्यचकित रह गया कि जरूर इसके पास कोई ऐसी शक्ति है, जिसकी वजह से गरीब और बिना धन-दौलत के भी यह सुखी है और इसका जीवन संतोष से परिपूर्ण है।

तब पश्चिम, पूर्व की तरफ आने लगा। उसका रुझान भारत की तरफ विशेष रूप से बढ़ गया और उसने उन तथ्यों और रहस्यों की खोज करनी प्रारंभ की, जिसकी वजह से भारत गरीब होते हुए भी सुखी है, निर्धन होते हुए भी शक्ति-संपन्न है तथा फटेहाल होते हुए भी कुछ विशेष क्षेत्रों में पूरे विश्व का नेतृत्व करने में सक्षम है।

तब विश्व ने पहली बार यह अनुभव किया कि बाहरी सभ्यता और शक्ति-संचय से शांति नहीं मिल सकती। शांति प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि हम अपने भीतर झांकने का प्रयास करें और उन तत्त्वों को पुष्ट करें, जिनसे हमारे शरीर का और हमारे विचारों का निर्माण होता है।

उसने भारत के चरणों में बैठकर यह सब कुछ जानने का प्रयत्न किया और उसने पहली बार अनुभव किया कि इस पूरे शरीर में 'मन' नामक एक ऐसा तत्त्व है, जिसकी गति की कोई सीमा नहीं है, जो एक क्षण में हजारों-लाखों मील की यात्रा कर सकता है और जो भूतकाल में भी उतने ही वेग से जा सकता है, जितना कि भविष्य की तरफ।

वह अपने-आप में शक्ति-संपन्न है, क्योंकि पूरे शरीर का संचालन यह 'मन' नामक तत्त्व ही करता है। इसी की वजह से मानव हंसता है, रोता है, वियोग अनुभव करता है, आहें भरता है और प्रसन्नता व्यक्त करता है। इसी के माध्यम से वह उन कल्पनाओं को भी साकार कर लेता है, जिसका अस्तित्व वर्तमान में नहीं होता।

पश्चिम ने, जो कि मूल रूप से भौतिक में विश्वास करता है, यह देखने का प्रयत्न किया कि शरीर में यह 'मन' नामक तत्त्व या इस 'मन' नामक ग्रंथि का अस्तित्व कहां पर है? इसके लिए उसने शरीर विज्ञान का सहारा लिया और यह प्रयत्न किया कि पूरे शरीर को चीर-फाड़ कर देखा जाए कि यह 'मन' नामक ग्रंथि कहां पर है, जिससे कि उस ग्रंथि का ही विकास किया जाए, जिससे हम जल्दी-से-जल्दी आत्मा की गहराई तक पहुंच सकें, परंतु पूरा शरीर चीर-फाड़ करने पर भी उसे 'मन' नामक किसी भी अंग का कोई पता नहीं चला। यही नहीं, अपितु उसे एक भी ग्रंथि ऐसी नहीं मिली जिसे कि मन कहा जा सके।

परंतु वह यह मानने को बाध्य था कि यह मन इस शरीर में है अवश्य, क्योंकि हमारे जीवन का संचालन ही इस मन से होता है। पूरा शरीर इस मन के अधीन है। यह मन व्यक्ति को सुखी कर सकता है, दुखी कर सकता है और उसके जीवन में हर्ष, विषाद, सुख, दुख, क्रोध, प्रसन्नता आदि की भावनाओं का विकास कर सकता है।

तब उसने यह पहली बार माना कि विश्व में सर्वोच्च शक्ति ईश्वर के बाद यदि कोई है तो वह 'मन' ही है, क्योंकि मन के द्वारा ही हम उस ईश्वर तक पहुंच सकते हैं और इस मन के द्वारा ही हम उन रहस्यों की खोज भी कर सकते हैं, जो कि आज तक अज्ञात हैं। विज्ञान के द्वारा उन रहस्यों के मूल तक पहुंचने में तो अभी कई वर्ष लग जाएंगे, जबकि भारत के योगी उन रहस्यों को पा चुके हैं और उन अज्ञात तथ्यों का पता लगा चुके हैं, जिनके द्वारा हमारा जीवन सुखमय बन सकता है।

वास्तव में ही मन की शक्ति अपने-आप में अद्भुत है, क्योंकि इसमें इतनी अधिक शक्ति है कि इसके द्वारा असंभव-से-असंभव कार्य भी किए जा सकते हैं। इसका वेग अप्रतिम है। यह एक क्षण में पूरे विश्व का कई बार चक्कर लगा सकता है।

जब साधकों और महर्षियों ने 'मन' नामक तत्त्व को समझने का प्रयास किया तो उन्हें यह जानकर और अधिक आश्चर्य हुआ कि मानव के शरीर में एक मन नहीं, अपितु दो मन हैं। इनमें से एक को बाह्य मन या बाह्य मन तथा दूसरे को आंतरिक मन या अंतर्मन कहते हैं।

बाह्य मन हमारे भौतिक विश्व और भौतिक दृश्यों को क्षण-प्रतिक्षण देखता और अंकित करता रहता है। परंतु जब यह मन निष्क्रिय हो जाता है, अर्थात् जब मानव नींद में होता है तो इसके लिए कोई विशेष काम नहीं रह पाता, क्योंकि उस समय मानव को बाहरी दृश्य देखने को नहीं मिलते, क्योंकि नींद में उसकी आंखें बंद रहती हैं।

ऐसे समय में जबकि बाह्य मन लगभग निष्क्रिय हो जाता है, तब उसका अंतर्मन विशेष रूप से चैतन्य और सक्रिय हो जाता है और वह उन दृश्यों को देखने का प्रयत्न करता है, जो उसने पहले कभी न देखे हों या वह उन दृश्यों को भी देख लेता है अथवा उन घटनाओं को भी देखता है, जो कि कभी घटित न हुई हों। मानव इसी को 'स्वप्न' कहता है।

स्वप्न में मानव कई बार अपने परिचित स्थलों तथा दृश्यों को देखता है, पर कई बार वह ऐसे पहाड़ या दृश्य भी देखता है, जो कि इससे पूर्व उसने नहीं देखे हों और जब उसकी आंखें खुलती हैं, तो उसे यह समझ में नहीं आता कि ये दृश्य कहां के थे और क्यों दिखाई दिए?

इसी प्रकार अंतर्मन के द्वारा मानव भावी घटनाओं को भी देख लेता है, क्योंकि अंतर्मन की गति अत्यंत सूक्ष्म और वेगमय होती है। उसके लिए भूतकाल में देखना या भविष्यकाल में झांकना कोई कठिन कार्य नहीं होता। फलस्वरूप, वे घटनाएं भी मानव इस अंतर्मन के द्वारा देख लेता है, जो अभी घटित नहीं हुईं, और जब कुछ दिनों के बाद वही घटना उसके जीवन में घटित हो जाती है, तो वह आश्चर्यचकित रह जाता है।

अमेरिका के राष्ट्रपति लिंकन ने एक दिन स्वप्न देखा कि उनकी हत्या कर दी गई है और वह 'व्हाइट हाउस' में मरे पड़े हैं। उनके ऊपर सफेद चादर सिर तक ढकी हुई है और उनकी पत्नी तथा परिवार के अन्य सदस्य गमगीन हैं। उन्होंने उस हत्यारे को भी देखा और यह भी देखा कि वह हत्यारा व्हाइट हाउस के एक निश्चित

कमरे की तरफ से आया है और निश्चित स्थान पर रुककर उसने आगे बढ़कर लिंकन की हत्या की है। फलस्वरूप चारों तरफ खून बह गया है और एक ही क्षण में हमेशा-हमेशा के लिए उसके प्राण समाप्त हो गए हैं।

लिंकन की आंखें तुरंत खुल गईं और उनका शरीर पसीन-पसीने हो गया। उन्होंने डायरी निकालकर, स्वप्न में जो कुछ देखा उसका सूक्ष्म-से-सूक्ष्म विवरण तक भी नोट कर लिया और उन्होंने अपनी पत्नी को भी वह सब कुछ बता दिया जो कि उन्होंने स्वप्न में देखा था। यही नहीं, उन्होंने तारीख़ और समय भी बता दिया, जिस समय स्वप्न में उनकी हत्या हुई थी।

और आश्चर्य की बात यह है कि उस निश्चित तारीख़ को, निश्चित समय पर ही लिंकन की ठीक उसी प्रकार से हत्या हुई, जिस प्रकार से उन्होंने स्वप्न में देखा था।

इसी प्रकार हमारे समाज में ऐसे सैकड़ों व्यक्ति प्रमाण स्वरूप प्रस्तुत किए जा सकते हैं, जिन्होंने स्वप्न देखा हो और कुछ दिनों बाद ही वह स्वप्न ज्यों-का-त्यों उनके जीवन में घटित हो गया हो। यह और कुछ नहीं, उनके अंतर्मन का ही कमाल है, क्योंकि जब उस व्यक्ति का बाह्य मन निष्क्रिय-सा हो जाता है, तब उसका अंतर्मन ज्यादा सक्रिय रहता है और उसने अंतर्मन के भविष्यकाल को देखने का अनायास ही प्रयास किया होगा। फलस्वरूप, उसे वह भविष्यकाल या भविष्य की घटना दिखाई दे गई होगी, जो कि अंतर्मन ने देखी थी।

इसका तात्पर्य यह हुआ कि अंतर्मन भविष्य की घटनाओं को देखने में सक्षम है, परंतु इस अंतर्मन पर हमारा पूरी तरह से नियंत्रण न होने के कारण हम मनचाही घटनाओं को नहीं देख पाते हैं। यह अलग बात है कि वह कभी-कभी कोई घटना देख लेता है और उसे स्वप्न के माध्यम से पहचान लेता है, परंतु यदि इस अंतर्मन पर हमारा पूरी तरह से नियंत्रण हो तो हम उन सभी घटनाओं को देखने में सक्षम हो सकते हैं, जो कि हम देखना चाहते हैं।

उदाहरण के लिए, यदि हम यह देखना चाहें कि अमुक व्यक्ति के पिता की मृत्यु कहां पर कब और किस प्रकार से होगी तो सामान्य रूप से यह संभव नहीं है, परंतु यदि अंतर्मन को नियंत्रण में लेकर उसके द्वारा देखने का प्रयास करें तो यह घटना हम बहुत समय पहले भी देख सकते हैं।

जब इस तथ्य का पता चला तो पश्चिम के वैज्ञानिकों ने इस अंतर्मन पर और ज्यादा खोज करनी प्रारंभ की और यह खोज तथा इससे संबंधित तथ्यों को ही 'हिप्नोटिज़्म' या 'मैस्मेरिज़्म' या 'सम्मोहन' नाम दिया गया।

उन्होंने यह पाया कि मानव के शरीर में दो मन होते हैं एक, बाह्य मन तथा दूसरा, आंतरिक मन। बाह्य मन ज्यादा सक्रिय होता है और मानव जो कुछ भी कार्य करता है या जो कुछ भी दृश्य देखता है, उन दृश्यों को वह अंकित करता रहता है। इसी को स्मरण-शक्ति भी कहते हैं। इसी शक्ति के सहारे वह बीती बातों को याद रख सकता है।

उदाहरण के लिए, उसे यह स्मरण रहता है कि जब उसका विवाह हुआ था तब उसका साथी कौन था? बारात में कौन-कौन आए थे या बारात में क्या विशेष घटना घटित हुई थी, आदि-आदि।

इसका कारण यह है कि विवाह के समय उस व्यक्ति का बाह्य मन सक्रिय था और उस समय जो घटना घटित हुई थी, उस घटना को उसने अंकित कर लिया था। फलस्वरूप, यह अंकन कई वर्षों तक बना रहा और जब व्यक्ति ने उस बीती हुई घटना को याद करने का प्रयत्न किया, तो वह सारी घटना याद आ गई। साथ-ही-साथ वह दृश्य भी उसकी आंखों के सामने तैर गया, जो दृश्य घटित हुआ था।

परंतु इस बाह्य मन का कार्य केवल वर्तमान क्षणों को अंकन करना ही होता है। न तो यह भूतकाल में जा सकता है और न ही भविष्य में झांक सकता है। यह कार्य केवल उसका अंतर्मन ही कर सकता है।

इस अंतर्मन को विकसित करने पर ही मानव वे सफलताएं प्राप्त कर सकता है, जो कि वह चाहता है। इसके लिए यह आवश्यक है कि इस अंतर्मन को ज्यादा-से-ज्यादा पुष्ट और प्रबल बनाया जाए, जिससे कि अंतर्मन ज्यादा वेग से कार्य कर सके। साथ-ही-साथ ऐसा होने पर ही मानव का उस पर नियंत्रण हो सकता है और वह उसके द्वारा मनचाहा कार्य करवा सकता है अथवा मनचाहे दृश्य देख सकता है।

हमारे मन में सैकड़ों विचार पैदा होते रहते हैं, क्योंकि मानव मूल रूप से इच्छाओं का दास है। उसके मन में सैकड़ों प्रकार की इच्छाएं पैदा होती रहती हैं और नित्य नई-से-नई इच्छाएं पनपती रहती हैं। इन इच्छाओं की पूर्ति के लिए मानव बराबर प्रयत्न करता रहता है। उसका सारा कार्य, कष्ट, परेशानियां और दुख उठाने का कारण इन इच्छाओं की पूर्ति ही है। उदाहरण के लिए, मानव मकान बनाना चाहता है। जब वह दूसरे व्यक्तियों के मकान देखता है, तो उसकी भी यह इच्छा होती है कि वह भी एक शानदार मकान बनाए, जिसमें वह अपने परिवार के साथ सुखमय रूप से रह सके।

इस इच्छा की पूर्ति के लिए धन की आवश्यकता पहली शर्त है। अतः वह कमाने के लिए तथा धन इकट्ठा करने के लिए विशेष प्रयत्न करता है। रात-दिन दौड़-भाग करता है, पूरी तरह से आराम भी नहीं करता तथा उचित-अनुचित सभी तरीकों से धन एकत्र करना ही उसका लक्ष्य हो जाता है।

इस प्रकार की और भी कई इच्छाएं उसके मन में पैदा होती हैं और एक इच्छा के साथ-साथ उसकी सहायक इच्छाएं भी उसके मन में पनपती रहती हैं। उदाहरण के लिए, जब मकान बनाने की इच्छा पैदा होती है तो उसकी सहायक इच्छाएं जैसे धन एकत्रित करना, धन संचय करना, धन को असामाजिक तत्त्वों से बचाकर रखना आदि भी पैदा होती हैं और इन इच्छाओं की पूर्ति के लिए भी वह प्रयत्न करता है।

इस प्रकार उसके मन में सैकड़ों-हजारों इच्छाएं बनती रहती हैं। उनके प्रयास से कुछ इच्छाएं तो उसके जीवन में पूरी हो जाती हैं, परंतु कुछ इच्छाएं प्रयत्न और परिश्रम करने पर भी पूरी नहीं होतीं। जो इच्छाएं पूरी हो जाती हैं, उनके लिए मन में प्रसन्नता का संचार होता है, परंतु जो इच्छाएं पूरी नहीं होतीं, उनकी वजह से दुख और विषाद भी उसके मन में बना रहता है।

ऐसी स्थिति में जबकि उसके मन में सैकड़ों-हजारों इच्छाएं होती हैं, वह मन प्रत्येक इच्छा को आगे धकेलने का प्रयास करता है। फलस्वरूप, उसका प्रयास कई भागों में बंट जाता है और उसकी शक्ति फैल जाने के कारण या कई भागों में बंट जाने के कारण उतना वेग नहीं रह पाता, जितना कि होना चाहिए। फलस्वरूप, उस मन पर भी उसका उतना अधिकार नहीं हो पाता, जितना कि होना चाहिए।

तब वैज्ञानिकों ने यह सोचा कि यदि हम इच्छाओं को कम कर दें तो मन को भी बहुत ही कम बल प्रयोग करना पड़ेगा। फलस्वरूप, उसकी शक्ति का अपव्यय नहीं होगा और जब मन ज्यादा समर्थ तथा शक्तिवान होगा तो वह स्वयं के भविष्य में झांकने का तो प्रयास करेगा ही, यदि हम चाहें तो किसी अन्य व्यक्ति के भविष्य में झांककर भी तथ्यों का पता दे सकेगा।

इसके लिए भारतीय महर्षियों ने 'विचारशून्य मन' शब्द का प्रयोग किया है। उनका कहना है कि यदि हम 'विचारशून्य मन' बना दें, तो इस लक्ष्य की प्राप्ति हो सकती है। उदाहरण के लिए, यदि हम प्रयास करें कि हमारे मन में जितनी भी इच्छाएं हैं या जितने भी विचार हैं, उन सबको निकाल दिया जाए, तब मन के पास किसी प्रकार का कोई विचार या इच्छा नहीं होगी और निर्विकार मन बन सकेगा। तब यदि हम जो विचार या इच्छा देंगे, उस इच्छा की ही पूर्ति वह कर सकेगा, क्योंकि उसके पास और कोई इच्छा नहीं होगी। ऐसी स्थिति में हमारे द्वारा जो इच्छा व्यक्त की जाएगी, वही इच्छा वह पूरी करेगा। तब हम उस घटना या तथ्य का पता लगा

सकेंगे जो कि हम चाहेंगे। उदाहरण के लिए, निर्विकार मन को केवल यही इच्छा देंगे कि अगले दस दिनों में क्या-क्या घटनाएं मेरे जीवन में या अमुक व्यक्ति के जीवन में घटित होंगी, तो यह इच्छा मात्र ही उस निर्विकार मन के पास होगी और उसके पास कोई दूसरी इच्छा न होने के कारण वह इसी इच्छा को पूरा करने का प्रयत्न करेगा और वह अगले दस दिनों में जो घटनाएं घटित होंगी, उनके बारे में बता सकेगा, क्योंकि उस समय वह वेगमय होगा, उसकी शक्ति का अपव्यय नहीं हो रहा होगा। अतः वह अपनी पूरी क्षमता के साथ कार्य कर सकेगा और केवल वही कार्य करेगा जो कि हम चाहेंगे।

इस प्रकार हम उस अंतर्मन पर अपना नियंत्रण स्थापित कर सकेंगे। पर निर्विचार या निर्विकार मन बनाना इतना आसान नहीं है जितना कि हम सोच रहे हैं। इसके लिए कुछ विशेष विधियां हैं, कुछ विशेष तरीके हैं, जिनके माध्यम से हम अपने मन को निर्विचार या निर्विकार बना सकते हैं।

इसके लिए यह आवश्यक है कि मानव पूर्णतः स्वस्थ व संयत हो तथा उसके जीवन में कम-से-कम इच्छाएं हों। जितना ज्यादा हम भौतिक जीवन में जाने का प्रयास करेंगे, उतनी ही ज्यादा हमारी इच्छाएं होंगी और उतनी ही ज्यादा हमें असफलता मिलेगी।

अतः सबसे पहले यह आवश्यक है कि हमारे जीवन में बहुत ही कम इच्छाएं हों। साथ-ही-साथ हमारा जीवन सरल और आडंबरहीन हो। इसके अलावा हमारा खान-पान, रहन-सहन सादगीपूर्ण हो।

इसके बाद यह आवश्यक है कि हम अपने भीतर झांकने का प्रयास करें, शांत स्थान पर बैठकर हम आंखें बंद करके अपने-आप को बाहरी वातावरण से अलग करने का प्रयत्न करें और उसके बाद हम धीरे-धीरे अपने अंदर झांकने का प्रयास करें। हम देखेंगे कि कुछ समय बाद हम अपने उद्देश्य में सफलता प्राप्त कर रहे हैं।

कई बार प्रयत्न करने पर भी हम अपने मस्तिष्क को शांत बनाकर नहीं रख सकेंगे, क्योंकि जब हमें चिंता होगी तो मस्तिष्क शांत नहीं हो सकता है, परंतु इसके लिए प्रयास की जरूरत है और यदि हम कुछ समय तक प्रयास करेंगे तो आंखें बंद करके अपने मस्तिष्क को एकाग्र कर सकते हैं।

ध्यान एकाग्र करने की सबसे सरल विधि त्राटक है। त्राटक के द्वारा हम अपने ध्यान को एकाग्र कर सकते हैं और ध्यान एकाग्र होगा तो वह भीतर झांकने का प्रयास करेगा। ऐसी स्थिति में हम धीरे-धीरे उन समस्त विचारों को छोड़ सकेंगे जो कि व्यर्थ में ही हमारे मन-मस्तिष्क में घुमड़ते रहते हैं, क्योंकि त्राटक में केवल एक ही बिंदु पर ध्यान एकाग्र होता है और एकाग्रता तभी आ पाती है जब बाकी सारे

बिंदु लुप्त हो जाएं और जब बाकी सारे बिंदु लुप्त हो जाएंगे तो अन्य सारे विचार भी समाप्त हो जाएंगे।

ऐसी स्थिति में ही ध्यान एकाग्र हो सकता है और ध्यान का एकाग्र होना ही निर्विचार मन बनाने का उपाय है।

यद्यपि भूतकाल और भविष्यकाल को जानने के लिए ज्योतिष, सामुद्रिक शास्त्र आदि विज्ञान हैं, जिनके माध्यम से भूतकाल और भविष्यकाल को पहचाना जा सकता है, परंतु ये दोनों विज्ञान अपने-आप में पूर्ण नहीं हैं, क्योंकि अभी बहुत कुछ खोज बाकी है और जब इनका सांगोपांग अध्ययन हो सकेगा, तभी इनमें पूर्णता आ सकेगी, परंतु इसके पूर्व ही सम्मोहन-विज्ञान के माध्यम से हम सही और निश्चित रूप से व्यक्ति के भूत और भविष्य को आंक सकते हैं, जिससे कि हम वर्तमान क्षण को संतुलित बनाने में समर्थ हो पाते हैं। यह इस विज्ञान की मानव जाति को सबसे बड़ी उपलब्धि है।

क्रिया योग के द्वारा व्यक्ति को स्वयं अभ्यास करना पड़ता है, परंतु यह अभ्यास तभी हो सकता है, जब आपके सामने सही मार्गदर्शक हो। बिना किसी पथ-प्रदर्शक के इस प्रकार का ज्ञान प्राप्त करना संभव नहीं है।

इसके लिए किसी भी प्रकार का व्यक्ति उपयोगी हो सकता है, अर्थात् कोई भी व्यक्ति इस क्रिया को सीख सकता है। इसमें न तो आयु बाधक होती है और न वर्ण, जाति, लिंग भेद आदि, क्योंकि यह विधि इतनी सरल और सुगम है कि कुछ ही दिनों के अभ्यास के बाद इसमें सफलता प्राप्त की जा सकती है।

यदि मानव दिन भर सैकड़ों प्रकार के कार्यों में व्यस्त रहे और पेचीदा-से-पेचीदा गुत्थियों से उलझा हुआ रहे, परंतु रात्रि को सोते समय या प्रातःकाल उठते समय कुछ क्षणों के लिए यदि इसका अभ्यास किया जाए तो मानसिक दृष्टि से वह अत्यधिक प्रफुल्लता और आनंद का अनुभव करेगा।

प्रारंभ में व्यक्ति को कुछ कठिनाई आती है, क्योंकि उसका ध्यान एकाग्र नहीं हो पाता। जब वह आंखें बंद करके बैठता है तो सैकड़ों प्रकार के विचार उसके सामने आ जाते हैं। फलस्वरूप, वह अपने मस्तिष्क को एकाग्र नहीं कर पाता। इसके लिए सर्वोत्तम और सुगम विधि त्राटक साधना है, जिसका वर्णन इस पुस्तक में विस्तार से वर्णित है।

इसके बाद व्यक्ति को जब ध्यान को एक स्थान पर केंद्रित करने का अभ्यास हो जाता है, तो वह एक विशेष प्रयोग से अपने-आप को आत्म-केंद्रित करने में सफल हो पाता है, क्योंकि इस प्रयोग के बिना मानव का मन भटकता रहता है और इस भटकन में उसका मस्तिष्क भी बराबर सहयोग देता रहता है। इस भटकन को

देखने और अंतर में प्रवेश करने की साधना 'दिव्य साधना' के नाम से पुकारी जाती है। योगियों में यह साधना प्रचलित है, क्योंकि इससे व्यक्ति का शरीर बहुत हलका हो जाता है और उसका अपने-आप पर भली प्रकार से नियंत्रण हो जाता है।

दिव्य साधना संपन्न करने के लिए या दिव्य साधना में सफलता प्राप्त करने के लिए कुछ विशेष योग और आसन सहायक हैं। ये कुल आठ आसन हैं और इन आठ आसनों को एक विशेष क्रम से करने पर वह अपने-आप में क्षमतायुक्त बन जाता है, जिससे उसे दिव्य साधना में सफलता मिल जाती है।

जब व्यक्ति दिव्य साधना में सफल हो जाता है तो वह अपने-आपको ज्यादा-से-ज्यादा जानने और अपने अंतर को ज्यादा-से-ज्यादा पहचानने में सफल हो जाता है, क्योंकि उसका अपने-आप पर नियंत्रण स्थापित हो जाता है।

इसके बाद वह व्यक्ति इस दिव्य साधना के आघात से बाह्य मन को विचारशून्य बनाने का प्रयत्न करता है और धीरे-धीरे उसे अनुभव होने लगता है कि वह पहले की अपेक्षा ज्यादा शांत हो सका है और पहले की अपेक्षा अपने-आप को ज्यादा हलका भी अनुभव करने लगा है। इसका प्रमाण यही है कि वह अपने बाह्य मन पर धीरे-धीरे नियंत्रण स्थापित कर रहा है।

कठिनाई तब आती है, जब इस बाह्य मन का संपर्क अंतर्मन से करना होता है, क्योंकि इन दोनों की अपने-आप में अलग सत्ता है और आपस में किसी प्रकार का संबंध नहीं है। एक विशिष्ट क्रिया से इस बाह्य मन का संपर्क अंतर्मन से हो जाता है और जब यह संपर्क हो जाता है तो यह आवश्यक है कि यह संपर्क टूट न जाए, अपितु एक दूसरे से बराबर जुड़ा रहे।

जब यह संपर्क जुड़ जाता है और विशेष क्रिया से जुड़ा रहता है, तब मानव को अपने बाह्य मन के आघात से अंतर्मन को भी विचारशून्य बनाने की प्रक्रिया प्रारंभ होती है। यद्यपि यह थोड़ी कठिन अवश्य है और इसके लिए सतत अभ्यास और क्रिया की आवश्यकता है, परंतु जब बाह्य मन पर नियंत्रण स्थापित हो जाता है तो अंतर्मन पर नियंत्रण स्थापित करना ज्यादा कठिन नहीं रहता और बाह्य मन के आघात से अंतर्मन को धीरे-धीरे विचारशून्य बना दिया जाता है।

जब अंतर्मन भी विचारशून्य हो जाता है तो दोनों मन परस्पर जुड़ जाते हैं और यह जुड़ने की क्रिया ही 'क्रिया-योग' कहलाती है। क्योंकि इस जुड़ने में कई प्रकार की क्रियाओं का समावेश होता है और बिना इन क्रियाओं के यह संबंध जुड़ना संभव नहीं होता, अतः इस प्रकार की क्रियाओं के प्रभाव से जब अंतर्मन और बाह्य मन जुड़ जाता है तो उस मानव को विशेष अनुभूति होने लगती है। उस समय कुछ ऐसा लगता है जैसे कि वह संसार का सबसे ज्यादा सुखी, स्वस्थ और संतुलित व्यक्ति

गो चुका है। उसके मन में किसी प्रकार की इच्छा नहीं रह गई है। फलस्वरूप, वह राग-द्वेष, क्रोध, मोह, लोभ, अहंकार आदि से काफी ऊंचा उठ गया है और इसी को हमारे शास्त्रों में 'संत' शब्द से विभूषित किया गया है।

ऐसी स्थिति में जब मनुष्य पहुंच जाता है तो उसे एक दिव्य प्रकाश-सा अनुभव होता है। यह दिव्य प्रकाश कहीं बाहर से प्राप्त नहीं होता, अपितु उसके अंतर्मन का ही प्रकाश होता है जो कि इच्छाओं के पर्दे में छुपा हुआ था। जब वे इच्छाएं अलग हट जाती हैं तो निश्चय ही वह प्रकाश दिखाई देने लगता है। जब ऐसा हो जाता है तो मानव क्रिया-योग में सफल माना जाता है।

जहां क्रिया-योग समाप्त होता है, वहीं से 'ध्यान-योग' प्रारंभ होता है। यह आवश्यक नहीं है कि जो क्रिया-योग सीखे, उसे ध्यान-योग सीखना आवश्यक ही है, परंतु यह निश्चित है कि बिना ध्यान-योग के मानव में पूर्णता नहीं आ पाती और वह अपने जीवन में जो उपलब्धि प्राप्त करना चाहता है, वह प्राप्त नहीं हो पाती।

जब मानव अपने अंतर में प्रवेश करने लगता है तो प्रारंभ में उसे प्रकाश बिंदु दिखाई देता है और धीरे-धीरे इस प्रकाश का घेरा बढ़ता जाता है। प्रारंभ में यह बिंदु छोटा-सा होता है और इसमें से नीली छाया-सी निकलती हुई अनुभव होती है, परंतु ज्यों-ज्यों हम अपने-आप को अंदर-ही-अंदर प्रवेश देते हैं, त्यों-त्यों यह प्रकाश बढ़ता जाता है और इस प्रकाश का घेरा भी ज्यादा विस्तृत होता रहता है।

कुछ समय बाद उसको वह नीली छाया दिखाई देनी बंद हो जाएगी और उस गोल बिंदु के चारों तरफ जो प्रकाश निकलता है, उसमें से कई रंग दिखाई देंगे या यों कहा जाए कि उसे सातों रंग स्पष्ट रूप से प्रतीत होने लगेंगे। यदि उसे ऐसा अनुभव होता है तो समझना चाहिए कि वह ध्यान-योग के क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर रहा है।

इस अभ्यास को नियमित रूप से बनाए रखना चाहिए और कुछ ही दिनों बाद ये सातों रंग भी दिखाई देने बंद हो जाएंगे और सफेद तेज युक्त दिव्य प्रकाश प्रतीत होगा, जिसकी चकाचौंध से सारा अंतर आलोकित हो जाएगा। इस प्रकाश की कोई सीमा नहीं है, क्योंकि आगे की ओर भी यह प्रकाश अंतहीन है और इसी प्रकार पीछे की ओर भी इस प्रकाश की सीमा अंतहीन है।

सबसे बड़ी बात यह है कि इस स्थिति तक पहुंचने पर भी मानव अपने-आप में चैतन्य रहता है। उसे इस बात का ज्ञान रहता है कि मैं कौन हूं? इस साधना में क्यों बैठा हूं? यह साधना क्यों कर रहा हूं? और इस साधना में मुझे क्या देखना है? इस साधना के द्वारा मुझे क्या प्राप्त करना है?

जब वह अंतहीन प्रकाश दिखाई देने लगता है तो उस मानव का तीसरा नेत्र खुल जाता है, जिसके माध्यम से भूत और भविष्य उसके लिए अपरिचित नहीं रहते। उसे अपना भूतकाल स्पष्ट दिखाई देने लगता है। उसी प्रकार भविष्यकाल भी उसे दिखाई देने लगता है, जिस प्रकार से हम अपने सामने पड़े चित्रों की शृंखला देखते हैं।

ये घटनाएं हम देखते रहते हैं और साथ-ही-साथ इन घटनाओं का काल ज्ञान भी हमारे सामने बना रहता है। हमें यह स्पष्ट रूप से प्रतीत होता है कि किस विशेष समय में हमारे जीवन में कौन-सी विशेष घटना घटित होने वाली है और इस प्रकार आने वाले जीवन में कौन-कौन-सी घटनाएं हमारे जीवन में घटित होंगी? इसमें मानव की प्रत्येक छोटी और बड़ी घटनाएं दिखाई देती हैं। यही नहीं, अपितु इस साधना में प्रवृत्त होने से पूर्व यदि वह किसी अन्य व्यक्ति के बारे में चिंतन करता है तो उस व्यक्ति का भी भूत-भविष्य उसके सामने साकार हो जाता है।

इस ध्यान योग की अंतिम सीमा यही नहीं है, अपितु यदि थोड़ा-सा और प्रयोग किया जाए या एक विशेष प्रकार से इस प्रयोग को किया जाए तो इस प्रकाश की सीमा अनंत तक बढ़ जाती है। अतः ऐसी स्थिति आने पर व्यक्ति अपने इस जीवन को ही नहीं, इससे पूर्व भी उसने जो जीवन भोगे हैं, उनको भी वह देखने में समर्थ हो पाता है। उक्त जीवन में उसने जो-जो कार्य किए थे, जिस प्रकार से उसने अपने जीवन को व्यतीत किया था, वह सारा जीवन उसके सामने साकार हो उठता है और इसके साथ-ही-साथ समय का भी बोध रहता है कि किस समय उसने इससे पूर्व का जीवन जिया था? कहां पर उसने जन्म लिया था, बड़ा हुआ था और मृत्यु को प्राप्त हुआ था? उसे यह देखकर अत्यंत आश्चर्य होता है कि उस जीवन में हमारे जो भी कार्य रहे हैं, उनका प्रभाव हमारे वर्तमान जीवन पर विशेष रूप से पड़ता है तथा उन कार्यों के प्रभाव के फलस्वरूप ही हमारा चिंतन, हमारी विचारधारा और हमारी मानसिक स्थिति बनते हैं।

जिस प्रकार इस साधना के द्वारा इस जीवन से पहले का जीवन देख पाना संभव होता है, उसी प्रकार यदि हम आगे की ओर दृष्टि डालें तो उस जीवन के बाद का जीवन भी हमारे सामने साकार हो जाता है। हमें यह निश्चित अहसास हो जाता है कि किस समय, किस तारीख को हमारी मृत्यु है और मृत्यु का कारण तथा उस समय की परिस्थितियों का भान भी हमारे सामने स्पष्ट हो जाता है। हम यह भी देखते हैं कि इसके बाद हम कहां जन्म लेते हैं? किस प्रकार से हमारा पालन-पोषण होता है? और आगे के जीवन में जो-जो घटनाएं घटित होंगी, वे सब हमें पहले से ही स्पष्ट हो जाती हैं।

यही नहीं, अपितु हम यदि किसी भी व्यक्ति के बारे में चिंतन करें तो उस व्यक्ति के गत जीवन और आने वाले जीवन को भी स्पष्ट रूप से देख सकते हैं।

अभ्यास होने के बाद यह सारा कार्य कुछ ही क्षणों में संपन्न हो जाता है। इन सारी बातों को लिखने और पढ़ने में जितना समय लगता है, उससे सौवां हिस्सा भी उन सारी घटनाओं को देखने में नहीं लगता। सबसे बड़ी बात यह है कि जब हम अंतर्मन से निकल कर पुनः चैतन्य रूप में जाते हैं तो ये सारी घटनाएं और दृश्य हमें भली-भांति स्मरण रहते हैं और काल सहित उन घटनाओं का विवरण रहता है।

यह एक बहुत बड़ी सफलता है। मानव जाति के लिए यह बहुत बड़ी उपलब्धि है और यदि क्रिया-योग तथा ध्यान-योग के द्वारा इस प्रकार की उपलब्धि प्राप्त हो जाती है तो मानव के जीवन में किसी प्रकार की कोई न्यूनता नहीं रहती।

# 1. प्रवेश-ज्ञान

सम्मोहन विद्या भारतवर्ष की प्राचीनतम और सर्वश्रेष्ठ विद्या है जिसकी जड़ें सुदूर गहराई तक स्थित हैं। हमारा पूरा जीवन अध्यात्म प्रधान रहा है और हमने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में दर्शन और अध्यात्म को सर्वाधिक महत्त्व दिया है, इसलिए सम्मोहन विद्या को भी प्राचीन भारतीय साहित्य में 'प्राणविद्या' या 'त्रिकालविद्या' के नाम से पुकारा जाता है, परंतु इसका वैज्ञानिक ढंग से विवेचन और संपादन भारतवर्ष में संभव नहीं हो सका।

प्राचीन साहित्य और प्राचीन अध्येताओं के बाद कुछ समय तक इस विद्या पर पूरी तरह से पर्दा पड़ा रहा और इस संबंध में किसी प्रकार का शोध नहीं किया गया, क्योंकि इस विद्या का जादू-टोने से संबंध बताया गया और मध्यकाल में जादू-टोना एक विशेष क्षेत्र में विशेष परिवारों की बपौती बन गया था।

परंतु पाश्चात्य देशों में इस संबंध में रहस्य और कौतूहल बना रहा। उनमें खोज और जिज्ञासा की भावना प्रबल रूप से विद्यमान थी। उन्होंने जब भारतीय योगियों के चमत्कारों के बारे में सुना तो वे आश्चर्यचकित रह गए। उन्होंने भारतवर्ष में आकर उन योगियों के दर्शन किए और देखा कि वे योगी असंभव कार्य को भी क्षण मात्र में संभव कर दिखाते हैं। रोगियों को अपनी उंगलियों के स्पर्श से रोगमुक्त कर देते हैं, दूरस्थ व्यक्ति के बारे में पूरी-पूरी जानकारी प्राप्त कर लेते हैं और विश्व के किसी भी क्षेत्र में घटित घटना को वे उसी प्रकार से देख लेते हैं, जिस प्रकार से आज का व्यक्ति कुर्सी पर बैठकर चलचित्र को देखता है। यही नहीं, अपितु उन्होंने यह भी देखा कि ये योगी भूतकाल की गहराई में पैठकर उन अज्ञात तथ्यों को भी ज्ञात कर लेते हैं, जो कि किसी व्यक्ति के नितांत व्यक्तिगत क्षण होते हैं या वे आने वाली घटनाओं का पहले से ही अनुमान लगा लेते हैं, जो कि समय आने पर पूर्णतः सही सिद्ध होती हैं। यह देख उनके आश्चर्य का ठिकाना न रहा और पहली बार उन्होंने यह अनुभव किया कि इस भौतिक विज्ञान के अलावा भी कुछ ऐसा अदृश्य विज्ञान है, जिनको हम अपनी आंखों से भले ही न देख पाते हों, परंतु उनका प्रभाव आश्चर्यजनक रूप से होता है।

ईश्वर ने हमारे शरीर की रचना कुछ इस प्रकार से की है कि आज हजारों वर्षों से वैज्ञानिक इस शरीर की चीर-फाड़ करके इसके रहस्य का पता लगाने का प्रयत्न करते हैं, पर फिर भी वे इस शरीर को पूरी तरह से पहचान नहीं पाए हैं। उन्होंने इस शरीर में कुछ ऐसे तत्त्व भी देखे हैं, जो कि दिखाई भले ही न देते हों, परन्तु उसके अस्तित्व से इनकार नहीं किया जा सकता। 'मन' इसी प्रकार का एक तत्त्व है, जिसे हम अपनी आंखों से भले ही नहीं देख पाते हों, परंतु उसके अस्तित्व से इनकार करना संभव नहीं है। शरीर शास्त्रियों ने पूरे शरीर को चीर-फाड़कर उसे देखने के उपरान्त भी उन्हें 'मन' नाम का कोई भी अंग दिखाई नहीं दिया, परन्तु इस बात को उन्होंने भी अनुभव किया कि यह अंग शरीर का सर्वाधिक शक्तिशाली और वेगमय अंग है, जिसके बिना पूरे शरीर का अस्तित्व ही नगण्य है। यदि इस शरीर से मन नाम के अदृश्य तत्त्व को निकाल दें तो पीछे जो कुछ बचा रहेगा, वह केवल हड्डियों का ढांचा-सा बचा रहेगा, जिसमें किसी प्रकार का न तो उत्साह होगा और न किसी प्रकार का संवेग, आनंद, कौतूहल, उत्साह, घृणा, निराशा आदि।

अतः इस शरीर को यदि भली प्रकार से समझना है तो उससे पहले हमें इस 'मन' नाम के तत्त्व को समझ लेना आवश्यक है। मन की शक्ति अपने-आप में सर्वाधिक प्रबल शक्ति मानी गई है। कई बार देखा गया है कि मन के आवेग से व्यक्ति असंभव-से-असंभव कार्य भी कर दिखाता है। अपनी दृढ़ इच्छा और जीवट शक्ति के भरोसे वह कठिनतम क्षणों को भी पार कर लेता है। उदाहरण के लिए, कई बार ऐसा देखा गया है कि जब किसी मरणासन्न व्यक्ति का पुत्र दूर स्थान पर होता है और उसकी इच्छा-शक्ति उसको देखने की होती है, तब वह इस जीवट शक्ति के सहारे ही जीवित बना रहता है, जबकि डॉक्टरों को उसके जीवित रहने में संदेह रहता है। यह भी देखा गया है कि इस प्रकार के व्यक्ति तीन चार दिन तक इसी शक्ति के सहारे जीवित रह जाते हैं और ज्योंही उसका पुत्र उसके पास पहुंचता है, रोगी एक क्षण के लिए उसको देखता है और अगले क्षण वह समाप्त हो जाता है। उस समय तक वह इस प्रबल मनःशक्ति के सहारे ही तो जीवित बना रहता है।

कई बार पीछे भय की आशंका होने पर व्यक्ति इतनी तेजी से दौड़ लेता है कि सामान्य अवस्था में वह इतना तेज नहीं दौड़ पाता या इस प्रकार के कई कठिन कार्य कर लेता है, जिसको बाद में वह स्वयं अनुभव कर आश्चर्यचकित हो जाता है। अतः यह मन शरीर का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण और प्रबल शक्तिशाली तत्त्व है, जिसके सहारे यह संपूर्ण विश्व गतिशील है और जिसके द्वारा असंभव कार्य भी संभव किए जा सकते हैं।

भारतीय योगियों ने सबसे अधिक इस 'मन' नामक तत्त्व को पहचानने में ही अपना जीवन खपा दिया। भारतीय ऋषि जब अंतर्मुखी बने रहे और उन्होंने मन के

भीतर ज्यादा-से-ज्यादा प्रवेश करने का प्रयत्न किया, तब उन्होंने जो उपलब्धियां प्राप्त की वे आज भी विश्व के लिए आश्चर्यजनक हैं। इसकी अपेक्षा पाश्चात्य विद्वानों और अध्येताओं ने बाह्यमुखी बनने में ही कुशलता दिखाई। उन्होंने भौतिक शरीर को ज्यादा-से-ज्यादा सुख-सुविधाएं देने के लिए प्रयत्न और परिश्रम किया। फलस्वरूप वे भौतिक क्षेत्र में तो अवश्य ज्यादा सफल हो सके, परंतु इस क्षेत्र में जितने ज्यादा सफल होते गए, अपने मन से वे उतने ही दूर हटते गए। अतएव उनके जीवन में एक बहुत बड़ा अभाव, एक बहुत बड़ी न्यूनता आ गई और उनको सारा जीवन व्यर्थ-सा अनुभव होने लगा।

जब पाश्चात्य विद्वानों ने यह अनुभव किया कि भारतीय अध्येता इसलिए सर्वोपरि हैं कि उन्होंने मन के भीतर झांकने का प्रयत्न किया है और उन्होंने इसको ज्यादा-से-ज्यादा पहचानने का अभ्यास किया है तो उन्होंने भी अंतर्मुखी बनने की कोशिश की। उन्होंने भी यह ज्ञात करने की कोशिश की कि इस 'मन' नामक तत्त्व से किस प्रकार से ज्यादा-से-ज्यादा लाभ उठाया जा सकता है, जिससे कि हम जीवन में ज्यादा सफल हो सकें और अपने जीवन को सांत्वना और आनंद दे सकें।

पाश्चात्य विद्वानों में सबसे पहले इस प्रकार के विज्ञान के विकास और इसका वैज्ञानिक दृष्टि से अध्ययन प्रारंभ करने का श्रेय स्विट्जरलैंड के सुविख्यात डॉ. एंटन मेस्मर को जाता है। अतः इनके नाम के आधार पर ही इस विज्ञान का नाम पाश्चात्य देशों में 'मेस्मरिज़्म' पड़ा।

डॉ. मेस्मर का जन्म 23 मई सन् 1734 को हुआ था। उन्होंने भारतीय योगियों के कार्यों का गंभीरता से अध्ययन किया और उन्होंने यह अनुभव किया कि संसार में एक ऐसी गुप्त शक्ति सर्वत्र विद्यमान है, जिसका प्रभाव प्रत्येक प्राणी पर निश्चित रूप में पड़ता है। आवश्यकता इस बात की है कि इस शक्ति को भली प्रकार से पहचाना जाए और इसका उपयोग किया जाए। यूरोप में इस विद्या को सर्वप्रथम वैज्ञानिक ढंग से प्रतिपादित करने का श्रेय इसी वैज्ञानिक को है।

डॉ. मेस्मर ने यह अनुभव किया कि एक ऐसी शक्ति हमारे चारों तरफ विद्यमान है, जो कि भारतीय योगियों के अनुसार 'प्राण-शक्ति' है। इस शक्ति का प्रभाव प्रत्येक क्षण प्रत्येक प्राणी पर पड़ता है और मनुष्य जाति पर इसका प्रभाव विशेष रूप से पड़ता है।

डॉ. मेस्मर ने यह भी अनुभव किया कि प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में एक चुंबकीय शक्ति है, जिसका प्रभाव उस समय विशेष रूप से दिखाई देता है, जब दो प्राणी परस्पर मिलते हैं और उनके मिलने से उस प्रकार की शक्ति बढ़ जाती है। उन्होंने इस शक्ति को 'ऐनिमल मैग्नेटिज़्म' का नाम दिया। उन्होंने यह बताया कि यह

शक्ति ऋण और धन दो रूपों में होती है। स्त्रियों में यह ऋणात्मक और पुरुषों में यह धनात्मक शक्ति के रूप में होती है।

जब ऋणात्मक और धनात्मक शक्तियां परस्पर मिलती हैं तो एक पूरा वृत्त बन जाता है, जो कि इस प्रकार की शक्ति का पूर्ण परिचायक है। किसी स्त्री को देखते ही पुरुष की आंखों में एक विशेष प्रकार की चमक पैदा हो जाती है। उसके सारे शरीर में एक विशेष प्रकार की विद्युत प्रवाहित होने लगती है और वह धनात्मक चुंबक उस ऋणात्मक चुंबक से मिलने के लिए या स्पर्श करने के लिए उतावला हो उठता है, क्योंकि इस प्रकार के मिलने से विद्युत का एक पूर्ण वृत्त बनता है। डॉ. मेस्मर ने बताया कि इसी प्रकार का प्रभाव प्रत्येक पशु और पक्षी पर भी समान रूप से पड़ता है। उन्होंने यह भी बताया कि जब दो ऋणात्मक या धनात्मक विद्युत मिलते हैं, अर्थात् जब दो पुरुष परस्पर मिलते हैं, तब भी उनमें एक विशेष प्रकार की चुंबकीय शक्ति पैदा हो जाती है जो उनको परस्पर एक-दूसरे की ओर आकर्षित करने का प्रयत्न प्रारंभ करती है।

इसलिए डॉ. मेस्मर ने बताया कि हमारे पूरे शरीर में चुंबकीय शक्ति है और जब हम किसी अन्य व्यक्ति से हाथ मिलाते हैं तो या तो हम परास्त हो जाते हैं या सामने वाले को परास्त कर देते हैं। उसका मूल कारण यह है कि जिस व्यक्ति में भी यह चुंबकीय शक्ति ज्यादा होती है, वह सामने वाले कमजोर चुंबकीय शक्ति वाले व्यक्ति को अपने वश में कर लेता है।

डॉ. मेस्मर ने सन् 1775 में जब इस प्रकार की खोज को सर्व साधारण के सामने रखा तो यूरोप के वैज्ञानिकों में हलचल-सी मच गई। उस समय अंधविश्वास भरे युग में कुछ व्यक्तियों ने डॉ. मेस्मर के कार्यों को सराहा, परंतु कुछ व्यक्तियों ने इसे धर्म विरोधी फतवा भी दिया और उनके इस कार्य को धर्म विरोधी और प्रकृति विरोधी मान लिया। उस समय की ऑस्ट्रिया सरकार ने भी इस अद्‌भुत शक्ति का दावा करने के अपराध में 48 घंटों के भीतर डॉ. मेस्मर को देश छोड़कर बाहर चले जाने की आज्ञा दे दी।

ऑस्ट्रिया से निष्कासित होकर डॉ. मेस्मर ने 'मेरी' नामक महिला की सहायता से पेरिस नगर में अपने कार्य को व्यवस्थित किया। इस समय तक डॉ. मेस्मर ने इस संबंध में काफी प्रयोग कर लिए थे और उन्होंने यह सिद्ध कर दिया था कि इस चुंबकीय शक्ति के द्वारा असाध्य रोगों का निदान भी संभव है। फ्रांस की जनता ने इनके कार्य को बहुत सराहा तथा फ्रांस की सरकार ने भी डॉ. मेस्मर के प्रयोगों को हर प्रकार की सहायता और सहयोग देने का वचन दिया।

पेरिस में डॉ. मेस्मर ने एक चिकित्सालय की स्थापना की, जिसके एक विशेष कमरे में उन्होंने चुंबकीय शक्ति का प्रयोग किया। उसकी दीवारों में चुंबक लगा दिए गए, जो कि दिखाई नहीं दे रहे थे, परंतु उसका प्रभाव कमरे में निश्चित रूप से पड़ता था। साथ ही कमरे में इत्र से वातावरण को अत्यंत आनंददायक बना दिया गया। कमरे के बाहर इस प्रकार का मधुर संगीत बजाया जाता था, जो कि कानों को अत्यंत ही प्रिय और मधुर लगता था। इस कमरे में असाध्य रोगियों को सुलाया जाता था और उनके मन में इस प्रकार की भावना भरी जाती थी कि वे स्वस्थ हो रहे हैं और दिनों-दिन स्वास्थ्य लाभ कर रहे हैं। कमरे में जो चुंबकीय प्रभाव था, उस प्रभाव से उनका परस्पर संघर्षण होता था, जिसकी वजह से उन्हें काफी राहत-सी अनुभव होती थी। इसके अलावा वहां का वातावरण इतना अधिक मधुर और आनंददायक होता था कि रोगी अपने रोग को भूल जाते थे और कुछ दिनों बाद ही वे पूर्णतः स्वस्थ होकर बाहर निकलते थे। इस अवधि में डॉ. मेस्मर दवाई के नाम पर केवल सादा पानी पिलाते थे, जो कि कई प्रकार की शीशियों में भरा होता था और उस पर बड़े-बड़े गूढ़ अर्थ वाले लेबल चिपके रहते थे। इससे भी रोगियों को यह अनुभव होता कि उन्हें विशिष्ट प्रकार की औषधि दी जा रही है, जिससे कि वे शीघ्र ही स्वास्थ्य लाभ कर रहे हैं।

इस प्रकार का प्रयोग पूरे फ्रांस में काफी लोकप्रिय हुआ और तत्कालीन दरबार के उच्च अधिकारी, मंत्री आदि भी डॉ. मेस्मर के चिकित्सालय में आने लगे और वे कुछ ही दिनों बाद पूर्णतः रोगमुक्त होकर अपने घर को लौटने लगे।

इस प्रयोग और कार्य के दौरान डॉ. मेस्मर ने अनुभव किया कि पूरे शरीर में जो चुंबकीय शक्ति है, उसका सबसे घनीभूत पुंज मनुष्य की दसों उंगलियों के अग्र भागों में निहित है। उन्होंने यह भी अनुभव किया कि कई बार उनकी उंगलियों के स्पर्श से रोगी को राहत-सी अनुभव होती है। उन्होंने यह भी देखा कि जब वे अपनी उंगलियों का स्पर्श रोगी के घाव पर या उसके हृदय पर करते हैं तो उसे एक विशेष प्रकार के आनंद की अनुभूति प्राप्त होती है। उन्होंने इस चिंतन से अपनी विचारधारा ही बदल दी और उनका यह विश्वास दृढ़ हो गया कि मनुष्य के शरीर में जो 'ऐनिमल मैग्नेटिज़्म' है, उसे दूसरे व्यक्ति के शरीर में उंगलियों के अग्र भाग के द्वारा प्रवाहित किया जा सकता है।

डॉ. मेस्मर ने अनुभव किया कि प्राचीन समय के भारतीय योगी और साधु जब अपनी उंगलियों के स्पर्श से आशीर्वाद देते थे कि तुम रोगमुक्त हो गए हो तो यह केवल इस 'ऐनिमल मैग्नेटिज़्म' को दूसरे शरीर में प्रवाहित करना था। साथ-ही-साथ वे अपने गंभीर व्यक्तित्व और वाणी के द्वारा सामने वाले रोगी पर यह विश्वास जमा देने में समर्थ होते थे कि अब मेरे आशीर्वाद से तुम्हारा रोग बहुत कुछ दूर हो गया

है और पहले की अपेक्षा तुम ज्यादा स्वस्थ हो। इसका प्रभाव रोगी पर तुरंत पड़ता था और वह पहले की अपेक्षा अपने-आप को ज्यादा स्वस्थ अनुभव करने लगता था।

डॉ. मेस्मर ने यह भी अनुभव किया कि यदि किसी घाव पर चुंबक रख दिया जाए तो उस घाव के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। साथ ही उन्होंने यह भी अनुभव किया कि यदि साफ गिलास में पानी भरकर उसमें कुछ समय तक चुंबक रख दिया जाए और उसके बाद उस पानी को यदि रोगी को पिलाया जाए तो वह आश्चर्यजनक चेतना और स्फूर्ति अनुभव करता है।

डॉ. मेस्मर ने अपने चिकित्सा क्षेत्र को व्यापक बना दिया। उनकी चिकित्सा प्रणाली संक्षेप में यह थी कि वे रोगियों को एक गोल घेरे में बैठा देते थे और उनके बीच में एक चुंबकीय वृक्ष खड़ा कर देते थे। अपने सीने और पीठ पर चुंबक बांध कर तथा उस पर कुर्ता पहन कर उस घेरे में खड़े हो जाते थे। फलस्वरूप उस चुंबक से किरणें निकल कर उन रोगियों के शरीर में निहित कमजोर चुंबकीय तरंगों को शक्तिशाली बनाने में समर्थ होती थीं, जिससे रोगी खुद को पहले की अपेक्षा ज्यादा स्वस्थ अनुभव करने लग जाते थे। कुछ दिनों बाद जब रोगियों के शरीर में एक निश्चित मात्रा में चुंबकीय ऊर्जा प्रवाहित या समाहित हो जाती थी तो वे अपने-आप को पूर्ण स्वस्थ अनुभव करने लग जाते थे। इससे उन रोगियों का रोग समाप्त हो जाता था और वे पहले की अपेक्षा खुद को ज्यादा स्वस्थ अनुभव करने लगते थे।

डॉ. मेस्मर की इस सफलता और प्रसिद्धि से फ्रांस के कई डॉक्टर ईर्ष्या करने लगे और डॉ. मेस्मर के विरुद्ध उन्होंने इस प्रकार का षड्यंत्र रचा कि उन्हें मजबूरी से पेरिस छोड़कर अन्य स्थान पर रहने के लिए बाध्य होना पड़ा।

प्रारंभ में डॉ. मेस्मर ने जो प्रयोग किए वे काफी सफल हुए और अपने जीवन-काल में उन्होंने हजारों रोगियों को रोगमुक्त किया। उस समय साधारण मनुष्य डॉ. मेस्मर को जादूगर ही समझता था, परंतु धीरे-धीरे बुद्धिजीवियों को डॉ. मेस्मर के प्रयोगों पर विश्वास होने लगा और अन्य लोगों ने भी इस दिशा में प्रयत्न करना प्रारंभ किया और डॉ. मेस्मर के शिष्य बनकर उनके कार्य को काफी आगे बढ़ाया।

5 मार्च, सन् 1815 को डॉ. मेस्मर का देहावसान हुआ, परंतु उस समय तक डॉ. मेस्मर के प्रयोगों ने पूरे यूरोप में हलचल मचा दी थी और उच्च वैज्ञानिकों तथा बुद्धिजीवियों ने एक मत से स्वीकार कर लिया था कि डॉ. मेस्मर के प्रयोगों से रोग मुक्ति संभव है। तत्कालीन फ्रांस की सरकार ने डॉक्टरों तथा 'फ्रेंच ऐकेडेमी ऑफ साइंस' संस्था के सदस्यों की एक समिति नियुक्त की, जिसके एक सदस्य डॉ. बैंजामिन फ्रैंकलिन भी थे, जिन्होंने इनके प्रयोगों पर और परिणामों पर विचार किया। उन सदस्यों ने भी इस बात को स्वीकार किया कि ये सिद्धांत सफलता देने में समर्थ

हैं, परंतु वैज्ञानिक कसौटी पर ये खरे नहीं उतरते हैं। अतः सरकार की तरफ से मेस्मर के प्रयोगों को मान्यता नहीं मिल सकी।

डॉ. मेस्मर की मृत्यु के बाद उनके कई शिष्यों ने इन प्रयोगों को आगे बढ़ाया, जिसमें एक मार्क्विस आर पाइसेगर नामक व्यक्ति के प्रयोग ज्यादा प्रचलित हुए। उन्होंने डॉ. मेस्मर के प्रयोग की रूपरेखा ही बदल दी।

डॉ. मार्क्विस ने डॉ. मेस्मर के प्रयोग को विज्ञान के स्वरूप में परिवर्तित कर एक क्रांतिकारी कदम उठाया। उसने अपने अनुसंधानों से यह सिद्ध किया कि रोगी को हिप्नोटिक शक्ति के द्वारा सुलाया जा सकता है तथा इसके भी वही परिणाम प्राप्त होते हैं, जो डॉ. मेस्मर ने चुंबक के माध्यम से सिद्ध किए हैं।

डॉक्टरों और वैज्ञानिकों ने मार्क्विस के इस प्रयोग को सर्वोत्तम करार दिया और एक मत से यह स्वीकार किया कि यह प्रणाली ज्यादा उपयुक्त और ज्यादा प्रामाणिक है तथा इसके माध्यम से जो निर्णय प्राप्त होते हैं, वे ज्यादा सही और स्थायी होते हैं।

डॉ. मार्क्विस अपनी उंगलियों के पोरों से, जिनमें चुंबकीय कण या चुंबकीय लहरें प्रवाहित होती थीं, उनसे रोगी को एक विशेष नींद देता था और उसके बाद उसके शरीर पर जो भी परीक्षण या प्रयोग किया जाता था, उसका आभास या उसका दर्द रोगी को नहीं होता था। इस समय तक क्लोरोफॉर्म का आविष्कार नहीं हुआ था। अतः डॉक्टरों को ऑपरेशन करते समय या चीर-फाड़ करते समय बहुत परेशानी होती थी, परंतु मार्क्विस के प्रयोग ने इस क्षेत्र में आश्चर्यजनक परिणाम दिया। अब शल्य क्रिया सुगम और स्थायी बन गई, जिससे कि रोगी के शरीर को चीर-फाड़ करते समय उसे जरा भी कष्ट नहीं होता था।

इस बीच इस क्षेत्र में काफी कार्य होता रहा। इंगलैंड की 'रॉयल मेडिकल सोसायटी' के अध्यक्ष तथा लंदन यूनिवर्सिटी में चिकित्सा विज्ञान के प्रोफेसर डॉ. जॉन इलिपटसन ने इस दिशा में विशेष प्रयोग किए। उन्होंने इस पद्धति का प्रयोग मानसिक रोगियों पर किया और उन्होंने इस क्षेत्र में आश्चर्यजनक सफलता प्राप्त की। डॉ. जॉन ने यह सिद्ध किया कि मानसिक रोगी को हिप्नोटिक नींद में सुलाने के बाद यदि उसके मानसिक विचारों को सही दिशा में मोड़ दिया जाए तो वे बहुत जल्दी ठीक हो जाते हैं और उनकी मानसिक विकृतियों में स्थिरता या सुधार हो जाता है।

सन् 1841 में डॉ. जेम्स ब्रेड ने इस क्षेत्र में एक नवीन प्रयोग किया और उन्होंने यह सिद्ध किया कि कोई भी व्यक्ति अपनी उंगलियों के स्पर्श से यदि रोगी को रोगमुक्त होने की भावना दे तो वह तीव्रता से स्वास्थ्य लाभ करने लग जाता है।

उन्होंने यह भी सिद्ध किया कि हिप्नोटिक शक्ति के द्वारा असाध्य रोगों का इलाज भी संभव है और उन्होंने अपने जीवनकाल में इस प्रकार के हजारों रोगियों को रोगमुक्त कर नाम कमाया।

इसके साथ-ही-साथ उन्होंने यह भी सिद्ध किया कि किसी दूसरे व्यक्ति के द्वारा ही नहीं, अपितु कोई भी व्यक्ति स्वयं ही हिप्नोटिक हो सकता है और अपने शरीर में इस प्रकार की हिप्नोटिक शक्ति प्राप्त कर सकता है, जिसके माध्यम से वह रोगमुक्त हो सकता है।

डॉ. ब्रेड ने यह सिद्ध किया कि प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में हिप्नोटिक शक्ति है और वह इस शक्ति का प्रयोग स्वयं पर कर सकता है। उन्होंने बताया कि उंगलियों के पोरों में जो हिप्नोटिक शक्ति और चुंबकीय शक्ति है, उससे भी ज्यादा यह शक्ति प्रत्येक व्यक्ति की आंखों में है। उन्होंने बताया कि अंधेरे में शेर या बिल्ली की आंखें चमकती हुई दिखाई देती हैं। यह चमक चुंबकीय लहरें ही हैं। इस प्रकार की चमक या चुंबकीय लहरें प्रत्येक प्राणी की आंखों में हैं। यह बात अलग है कि किसी की आंखों में यह चमक कम है और किसी में ज्यादा, परंतु उन्होंने प्रयोगों के द्वारा यह भी सिद्ध कर दिया है कि यदि किसी व्यक्ति की आंखों में यह चुंबकीय लहरें कम हों तो वह प्रयोग के द्वारा इन लहरों को बढ़ा सकता है और स्वयं अपने ऊपर हिप्नोटिक शक्ति का प्रयोग करके रोगमुक्त हो सकता है।

उन्होंने बताया कि किसी एक बिंदु पर या दीपक की लौ पर अपनी आंखों को स्थिर करके मस्तिष्क को विचारशून्य कर देने से धीरे-धीरे उसकी आंखों में चुंबकीय शक्ति बढ़ने लग जाती है और कुछ समय बाद वह स्वयं हिप्नोटिक नींद में सो जाता है और इस प्रकार वह वही लाभ प्राप्त कर सकता है, जो कि अन्य व्यक्तियों के द्वारा हिप्नोटिक प्रयोग करने से होता है।

डॉ. ब्रेड के विचारों ने पूरे यूरोप में तहलका-सा मचा दिया और इस खोज के बाद ही मेस्मेरिज़्म शक्ति का नाम 'हिप्नोटिज़्म' पड़ गया। डॉ. ब्रेड ने यह शब्द ग्रीक भाषा के 'हिप्नास' शब्द से लिया था, जिसका अर्थ 'नींद' होता है, अर्थात् इस शक्ति के द्वारा व्यक्ति किसी को भी सुला सकता है और फिर उसे स्वस्थ होने की भावना देकर रोगमुक्त कर सकता है। इसी प्रकार वह स्वयं अपने ऊपर भी हिप्नोटिक शक्ति का प्रयोग कर स्वयं भी नींद में जा सकता है तथा वे लाभ प्राप्त कर सकता है जो कि दूसरों के द्वारा प्राप्त होते हैं।

डॉ. ब्रेड के प्रयोगों का बहुत अधिक प्रचार हुआ और इसके बाद अमेरिका के डॉ. एलवाकर्ट्ज, फ्रांस के डॉ. ल्यू बाल्ट, प्रो. चारकोट, डॉ. नैन्सी, डॉ. शिमण्ड हुड आदि ने नई-नई खोजें और प्रयोग करके इस विज्ञान को एक तर्कसंगत

विज्ञान का रूप दिया तथा इसके माध्यम से एक क्रांतिकारी परिवर्तन लाने में सफलता प्राप्त की। विशेष रूप से मानसिक रोगियों पर इस प्रकार की विधि का आश्चर्यजनक प्रभाव रहा और औरतों के हिस्टीरिया आदि रोगों में उन्होंने पूर्ण सफलता प्राप्त की।

डॉ. ब्रेड के इन सिद्धांतों को भारतवर्ष में भी मान्यता मिली और कोलकाता के प्रमुख सर्जन डॉ. जेम्स एस्डेलर ने इस प्रयोग में योग साधना को भी सम्मिलित करके आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त किए। डॉ. जेम्स ने रोगियों को हिप्नोटिक नींद में लाकर खतरनाक ऑपरेशन भी किए और उसमें उन्होंने पूर्ण सफलता प्राप्त की। बच्चा पैदा होने के समय मां को कितना अधिक कष्ट होता है, इसका अनुमान महिला ही लगा सकती है, परंतु डॉ. जेम्स ने प्रसवकाल में महिला को हिप्नोटिक नींद में सुलाकर बिना कष्ट या दर्द के प्रसव कराने में पूर्ण सफलता प्राप्त की। इसी प्रकार दांत निकालने के समय भी किसी प्रकार की औषधि का प्रयोग न करके हिप्नोटिक विधि के द्वारा इस प्रकार के कार्य भी संभव कर दिखाए।

डॉ. जेम्स के प्रयोगों ने आशातीत सफलता प्राप्त की और उनके कार्यों की सर्वत्र विशेष सराहना हुई।

डॉ. चारकोट ने हिप्नोटिज़्म के वैज्ञानिक रूप का चिकित्सा क्षेत्र में विशेष प्रयोग किया। उन्होंने यह अनुभव किया कि हिस्टीरिया के समय महिला उसी प्रकार के लक्षणों से गुजरती है, जिस प्रकार के लक्षण हिप्नोटिज़्म करते समय होता है। अतः इन दोनों के लक्षणों में समानता है। उन्होंने यह भी सिद्ध किया कि हिस्टीरिया कोई रोग नहीं है, अपितु मन में दबी हुई कोई ऐसी भावना होती है जो कि पूर्ण नहीं होती और उस भावना को जरूरत से ज्यादा दबा देने से 'हिस्टीरिया' रोग हो जाता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई महिला सेक्स में अपने पति से संतुष्ट नहीं होती और उसके साथ और कोई चारा नहीं होता तो धीरे-धीरे उसे हिस्टीरिया रोग हो जाता है और मानसिक रूप से वह पागलों के समान आचरण करने लग जाती है। इसी प्रकार विवाह के कुछ समय बाद तक भी पुत्र नहीं होता तो भी उसे हिस्टीरिया रोग हो जाता है।

प्रो. चारकोट ने सिद्ध किया कि यदि उसके मन से इस भावना को दूर कर दिया जाए तो वह महिला निश्चय ही रोगमुक्त हो जाती है। इस प्रकार की भावना को दूर करने के लिए उसे हिप्नोटाइज़ किया जाना आवश्यक होता है और हिप्नोटिज़्म नींद में उसके मन में इस भावना को भर दिया जाता है कि अब वह अपने पति से संतुष्ट हो सकेगी या निकट भविष्य में ही उसके संतान हो सकेगी। वह रोगमुक्त होकर स्वास्थ्य लाभ करने लग जाती है। डॉ. चारकोट ने अपने इन प्रयोगों के द्वारा हजारों महिलाओं को इस रोग से मुक्ति दिलाने में सफलता प्राप्त की। इसके बाद

सिगमंड फ्राइड आदि ने भी इस क्षेत्र में विशेष सफलता प्राप्त की और हिप्नोटिज्म का प्रयोग निर्विवाद रूप से चिकित्सा क्षेत्र में मान लिया गया।

डॉ. फ्राइड अपने विचारों से विश्व विख्यात हैं। उन्होंने सिद्ध किया कि प्रत्येक व्यक्ति में काम-वासना दबी हुई होती है, फिर वह चाहे दो महीने का बालक हो या अस्सी साल का वृद्ध। उन्होंने यह भी बताया कि जब बालक अपनी मां का स्तनपान करता है और अपने छोटे-छोटे हाथों से स्तन मर्दन करता है तो वह सेक्स का ही अन्य रूप से प्रदर्शन है।

डॉ. फ्राइड के इन सिद्धांतों ने क्रांतिकारी परिवर्तन पैदा किया और उन्होंने यह सिद्ध किया कि यदि किसी भी प्राणी की काम-वासना शांत हो जाती है तो वह निश्चय ही रोगमुक्त हो जाता है। यह अलग बात है कि उसमें किस प्रकार की काम-वासना है और काम-वासना का निराकरण किस प्रकार से संभव है। उन्होंने यह भी बताया कि बिना काम-वासना के कोई भी प्राणी जीवित नहीं रह सकता और उसका प्रत्येक क्षण इस काम-वासना के निराकरण में ही व्यतीत होता है, फिर वह चाहे प्रेयसी का चिंतन करके या उसकी बातों को याद करके या अपनी बच्ची को गोद में खिलाकर इस भावना का शमन करे। उन्होंने यह भी बताया कि प्रत्येक मां को उसका पुत्र प्रिय होता है, जबकि पिता का स्नेह पुत्री पर विशेष होता है। यह भी काम-वासना के शमन का ही एक रूप है।

जब काम-वासना के वेग की शांति नहीं होती तो मानसिक परेशानियां या मानसिक दबाव बढ़ता है और इस प्रकार का दबाव बढ़ने पर व्यक्ति कई प्रकार की बीमारियों से ग्रस्त हो जाता है। इस प्रकार की बीमारियों से छुटकारा हिप्नोटिक नींद के माध्यम से उन विचारों को दूर करने से संभव है।

भारत में भी इस पर काफी विचार हुआ और इस विज्ञान को आधुनिक रूप में पुनर्जीवित करने वाले प्रथम भारतीय प्रो. एस.एन. बोस थे, जिन्होंने 1611 में एक पत्रिका का प्रकाशन किया, जिसके माध्यम से उन्होंने इस विज्ञान को सर्व-साधारण से परिचित कराने का प्रयत्न किया। उन्होंने एक स्कूल भी खोला, जिसमें इस विद्या का प्रयोगात्मक रूप सिखाया जाता था। इसके बाद इस पर काफी खोज हुई और प्रो. अहमद, डॉ. जगदेव मित्र, प्रो. राव आदि कई विद्वान् ऐसे हुए, जिन्होंने इसको पूर्ण विज्ञान का रूप दिया।

वस्तुतः मानव शरीर अपने-आप में अद्‌भुत है और ईश्वर ने इस शरीर की कुछ इस प्रकार से रचना की है कि यदि व्यक्ति इस शरीर में स्थित चुंबकीय गुणों और उसके प्रभावों को भली प्रकार से समझ ले तो इसके माध्यम से व्यक्ति असंभव कार्य को भी संभव करके दिखा सकता है।

# 2. हिप्नोटिक शक्ति

मानव में एक विशेष प्रकार की ऊर्जा और चुंबकीय शक्ति है और इस शक्ति के माध्यम से ही मानव इतना रहस्यमय बन सका है। हिप्नोटिक शक्ति के मुख्य केंद्र मनुष्य की आंखें और उंगलियों के सिरे होते हैं। उदाहरण के लिए, आप अपने सिर का बाल तोड़ कर लटका दीजिए। इस बात का ध्यान रखिए कि उस पर हवा का प्रभाव न हो या ऐसे स्थान पर नहीं लटका हुआ होना चाहिए जिससे कि वह हवा के प्रभाव से हिल सके। अब आप अपने दाहिने हाथ की किसी भी उंगली को उस बाल के सिरे के पास धीरे-धीरे ले जाइए। आप देखेंगे कि कुछ दूरी रहने पर बाल खिंच कर उंगली से चिपक जाता है। ठीक उसी प्रकार, जिस प्रकार से चुंबक लोहे की कील को अपनी ओर खींचता है।

जब व्यक्ति अपने किसी प्रिय का चिंतन करता है या उसके बारे में सोचता है तो उसका सारा शरीर एक विशेष चुंबकीय विद्युत से प्रवाहित होने लगता है और उसके सारे शरीर में झनझनाहट-सी दौड़ जाती है, यह झनझनाहट विद्युत का वेग है। कई बार हाथों की उंगलियों में यह झनझनाहट अनुभव होती है। हम कई बार देखते हैं कि किसी प्रेमिका को जब अचानक उसका प्रेमी दिखाई दे जाता है तो उसका चेहरा लाल हो जाता है और आंखों में ललाई-सी छा जाती है। साथ-ही-साथ उसकी आंखों में एक ऐसी आकर्षण शक्ति पैदा होती है, जो दूसरों को बरबस अपनी ओर आकर्षित करती है। कोई भी मादा किसी भी नर को आकर्षित करने के लिए इसी चुंबकीय शक्ति का सहारा लेती है। इसी प्रकार जब कोई पुरुष किसी नारी को आकर्षित करने की सोचता है तो उसके सारे शरीर में एक विशेष प्रकार की चुंबकीय शक्ति पैदा हो जाती है और उस समय उसका शरीर एक विशेष आकर्षण से युक्त हो जाता है।

एक छोटे प्रयोग से मैं अपनी बात को स्पष्ट करना चाहूंगा। किसी स्वस्थ व्यक्ति को देखकर आप गंभीरता से अपने हाथ की उंगली को उसके ललाट के पास या उसके सिर के पास ले जाइए और धीरे-धीरे गोल-गोल घुमाइए। दो मिनट बाद यदि

आप उससे पूछेंगे तो वह बताएगा कि उसके सिर में दर्द हो रहा है। कई बार तो आपके पूछने से पहले ही वह सिर दर्द बता देता है। यह सिर दर्द आपके द्वारा उंगली के सिरे से चुंबकीय विद्युत निकल कर उसके ललाट पर या सिर पर प्रहार करने की वजह से होने लगता है।

किसी-किसी व्यक्ति के शरीर में यह चुंबकीय शक्ति ज्यादा होती है। फलस्वरूप, वह लोगों में ज्यादा लोकप्रिय होता है। जिसमें यह शक्ति ज्यादा होती है, उसे पूर्ण पुरुष कहा जाता है।

जैसा कि मैंने बताया है, इस चुंबकीय शक्ति के माध्यम से आप सामने वाले को सम्मोहित कर सकते हैं। आवश्यकता इस बात की है कि आप इस शक्ति को ज्यादा-से-ज्यादा बढ़ाएं और इतनी ज्यादा बढ़ा दें कि वह दूसरों पर प्रभाव पैदा कर सके।

संसार में जितने भी पदार्थ हैं या जितने भी चेतन हैं, वे सभी किसी-न-किसी के आकर्षण से बंधे हुए हैं। प्रत्येक नर सजातीय मादा से बंधा हुआ है और उसके प्रति आकर्षण अनुभव करता है। इसी आकर्षण शक्ति के सहारे ग्रह व नक्षत्र एक-दूसरे से बंधे हुए हैं। इस परस्पर आकर्षण शक्ति का अध्ययन और एक दूसरे पर पड़ने वाला प्रभाव ही 'ज्योतिष' कहलाता है।

हिप्नोटिक शक्ति केवल मनुष्यों में ही नहीं होती, अपितु पशु-पक्षियों में भी पूर्ण रूप से होती है। सांप की आंखों में एक विशेष चुंबकीय शक्ति होती है, जिसके माध्यम से वह छोटे-छोटे जंतुओं को अपनी आकर्षण शक्ति के सहारे बांध लेता है, जिससे कि वह हिल-डुल नहीं सकता और फिर उसका भक्षण कर लेता है। इसी प्रकार अजगर की आंखों में यह चुंबकीय शक्ति अत्यंत तीव्र होती है और वह 10 फुट दूर खड़े हिरण को देखकर तथा उसकी आंखों में आंखें डालकर इसी चुंबकीय शक्ति के सहारे उसे जड़वत बना लेता है, जिससे कि वह हिरण उसी स्थान पर स्थिर खड़ा हो जाता है और तब अजगर आगे सरक कर उसे खा जाता है।

कई बार शिकारियों ने यह अनुभव किया है कि खतरे को अनुभव करके पशुओं की आंखों में एक विशेष प्रकार की चमक पैदा हो जाती है जो कि सामान्य चमक से भिन्न होती है, क्योंकि पशुओं में अज्ञात खतरों को भांपने की पूर्ण शक्ति होती है। उनकी आंखों को देखकर शिकारी आसपास छिपे हुए हिंसक पशु का आभास पा लेता है।

इस प्रकार हमने यह अनुभव किया कि दो प्रकार की चुंबकीय शक्तियां होती हैं। एक तो वह चुंबकीय शक्ति होती है जो कि प्रत्येक प्राणी में थोड़े बहुत रूप में स्वभाविक रूप से होती है और जिसके माध्यम से वह दूसरों को प्रभावित करने का

प्रयत्न करता है। दूसरे प्रकार की चुंबकीय शक्ति खतरे के समय पैदा होती है और इस प्रकार की शक्ति उसे सुरक्षा देने की चेतावनी प्रदान करती है।

जैसा कि पहले बताया गया है, प्रत्येक व्यक्ति में यह चुंबकीय शक्ति होती है और जिसमें यह चुंबकीय शक्ति ज्यादा होती है, वह दूसरों को प्रभावित करने की ज्यादा क्षमता अपने-आप में अनुभव करता है। इसके विपरीत जिस व्यक्ति के व्यक्तित्व में चुंबकीय शक्ति कम होती है, वह दूसरों को हलके स्तर पर ही प्रभावित कर पाता है। उदाहरण के लिए, चुंबक लोहे को तुरंत अपनी ओर खींच लेता है और यदि चुंबक बड़ा होता है तो वह उस लोहे को ज्यादा आसानी से तथा जल्दी अपनी ओर आकर्षित कर लेता है। इसका कारण यह है कि उस चुंबक के बड़े होने की वजह से उसमें चुंबकीय शक्ति ज्यादा है और उसके अणु एक-दूसरे के साथ ज्यादा घनत्व लिए हुए हैं, जिससे कि वे सभी अणु मिलकर एक विशेष प्रकार की शक्ति पैदा करते हैं, जिसके फलस्वरूप लोहा उसकी ओर आकर्षित हो जाता है तथा उससे चिपक जाता है।

प्रत्येक मनुष्य में यही चुंबकीय शक्ति विरल अवस्था में हो सकती है, पर यदि उस चुंबकीय शक्ति के अणुओं को घनत्व दिया जाए तो वह चुंबकीय शक्ति बढ़ सकती है और आसानी से सामने वाले को प्रभावित कर सकती है। इसका तात्पर्य यह हुआ कि यदि व्यक्ति एक विशेष अभ्यास करे तो उस अभ्यास के द्वारा वह अपने शरीर में निहित चुंबकीय शक्ति को बढ़ा सकता है और सफलता प्राप्त कर सकता है।

डॉ. मेस्मर ने यह बताया था कि प्रयोग, परीक्षण तथा अभ्यास के द्वारा इस चुंबकीय शक्ति को जितना ज्यादा चाहें बढ़ा सकते हैं और इसके माध्यम से वे असंभव कार्य भी संभव कर सकते हैं जो कि सामान्य अवस्था में संभव प्रतीत नहीं होते। उन्होंने यह भी बताया कि इस चुंबकीय शक्ति को एक स्थान से दूसरे स्थान पर परिवर्तित कर सकते हैं या उसे दूसरे रूप में प्रकट कर सकते हैं।

डॉ. मेस्मर ने जो कुछ कहा है, हमारे भारतीय महर्षियों ने वर्षों पूर्व इसी तथ्य को सिद्ध करके दिखा दिया था और उन्होंने इसको 'प्राण-शक्ति' के नाम से बताया था। यह प्राण-शक्ति प्राणायाम तथा यौगिक क्रियाओं के द्वारा विकसित की जा सकती है और इसके माध्यम से व्यक्ति सिद्ध योगी बन सकता है तथा वे सभी आश्चर्यजनक कार्य कर सकता है, जिसके बल पर भारत विश्व में सिरमौर है।

प्राणायाम के द्वारा इस प्राण-शक्ति को खींच कर अपने शरीर में जिस प्रकार से समाहित की जाती है, उसी प्रकार से इस प्राण-शक्ति को दूसरे शरीर में प्रवाहित कर उसे रोगमुक्त किया जा सकता है, उसे जीवनदान दिया जा सकता है और उसकी

आयु बढ़ाई जा सकती है। कई बार हमने अपने ग्रंथों में यह पढ़ा है कि सिद्ध योगी मृतक को भी अपने हाथ के स्पर्श से जीवित कर लेता है। यह बात अब असंभव नहीं रही, क्योंकि इसका स्रोत हम समझ चुके हैं। योगी अपने शरीर में इतनी अधिक प्राण-शक्ति संचित कर लेता है कि वह मृतक में उस प्राण-शक्ति को हाथों की उंगलियों के माध्यम से प्रवाहित करके उसे जीवनदान दे देता है।

योगियों ने इस शक्ति को 'आकाश-शक्ति' भी कहा है। जहां पर भी शून्यता है, वहीं पर आकाश है। इस प्रकार यह सारा ब्रह्माण्ड इस आकाश में समाहित है। इसका तात्पर्य यह हुआ कि प्राण-शक्ति और आकाश-शक्ति अपने-आप में एक ही है। दूसरे शब्दों में यह कहा जाए तो प्राण-शक्ति का संचार पूरे विश्व में है और क्षण मात्र में ही इस शक्ति के माध्यम से हम पूरे ब्रह्माण्ड में विचरण कर सकते हैं।

योगियों ने इस शक्ति को 'कालातीत' कहा है। इसका तात्पर्य यह है कि जो समय व्यतीत हो चुका है, उस समय को भी इस शक्ति के माध्यम से जाना जा सकता है या आने वाले जो क्षण हैं, उन क्षणों को भी इस शक्ति के माध्यम से देख सकते हैं, फिर भले ही वे क्षण हजार साल पहले के हों या हजार साल बाद के हों। भारतीय योगी इसी प्राण-शक्ति के द्वारा भूत और भविष्य को अपनी आंखों से उसी प्रकार देख सकते थे, जिस प्रकार कि हम अपनी आंखों से वर्तमान क्षणों को देखते हैं।

उपरोक्त वर्णन के अनुसार कुछ विशेष क्रियाओं और साधनाओं के द्वारा इस चुंबकीय शक्ति को बढ़ाया जा सकता है। जितनी ही अधिक यह चुंबकीय शक्ति हमारे शरीर में होगी, उतना ही अधिक हम अज्ञात स्थानों को देख सकेंगे, अज्ञात क्षणों को पहचान सकेंगे और अज्ञात रहस्यों को ज्ञात कर सकेंगे।

भारत के प्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉ. जगदीश चन्द्र बसु ने अपने प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध कर दिया था कि जड़ पदार्थों में अर्थात् पेड़-पौधों में भी यह प्राण-शक्ति विद्यमान है और इस शक्ति के माध्यम से उनका संवर्धन होता है। उदाहरण के लिए, उन्होंने अपने प्रयोगों से यह सिद्ध किया था कि यदि किसी पौधे को रोप कर उसके पास कोई बेल लगा दें तो वह पौधा दूसरे पौधे की अपेक्षा जल्दी विकसित होता है और दूसरे पौधे की अपेक्षा ज्यादा मजबूत और स्थिर होता है।

डॉ. चारकोट ने इस ऊर्जा का अध्ययन करते हुए इस बात का अनुभव किया कि यदि इस ऊर्जा को भावना का पुट दिया जाए तो यह ऊर्जा जल्दी घनत्व को प्राप्त कर लेती है। उन्होंने बताया कि यदि किसी व्यक्ति में किसी से मिलने की भावना होती है तो उसकी आंखों में एक विशेष चमक आ जाती है और उसके पैर तेजी से उठने लगते हैं। इसकी अपेक्षा यदि हम किसी ऐसे व्यक्ति से मिलने जा रहे हों

जिसकी भावना का मेल हमारी भावना से नहीं होता है तो हमारी आंखों में वैसी चमक नहीं रहती और हमारी गति में तेजी की अपेक्षा शिथिलता आ जाती है। उनके कहने के अनुसार एक क्षण विशेष में किसी व्यक्ति के सामने यदि उसके शत्रु का नाम या उसके गुणों का वर्णन किया जाए तो उसकी ऊर्जा में, उसकी क्षमता में, उसकी आंखों की चमक में और उसके व्यवहार में न्यूनता आ जाती है। इसकी अपेक्षा यदि उस क्षण विशेष में उसके प्रिय पात्र का वर्णन किया जाए तो उसके चेहरे पर विशेष चमक आ जाती है। इसका तात्पर्य यह हुआ कि उस व्यक्ति के शरीर में चुंबकीय शक्ति तो उतनी ही थी, परंतु भावना के आघात से उस चुंबकीय शक्ति में न्यूनता या तीव्रता आ जाती है। अतः चुंबकीय शक्ति को नियंत्रित करने में भावना का भी विशेष महत्त्व होता है।

मैं एक सत्य घटना से इस भावना के तथ्य को स्पष्ट कर रहा हूं :

एक डॉक्टर तथा उसकी पत्नी दोनों सिनेमा देखने के लिए पास-पास अपने स्थानों पर बैठे थे कि कुछ समय बाद ही पत्नी के सिर में इतना अधिक दर्द होने लगा कि वह सिनेमा देखना भूल गई और सिर दर्द से छटपटाने लगी। उसने अपने पति से कहा कि मेरा सिर दर्द ज्यादा बढ़ गया है, अतः घर चलें। मुझसे सिनेमा देखा नहीं जा रहा है।

डॉक्टर ने कहा कि इसमें चिंता करने की कोई बात नहीं है। सिर दर्द की एक अचूक औषधि आज ही बाजार में आई है और शाम को एक एजेंट मुझे दे गया था। उसकी एक गोली मेरी जेब में है और मैंने परीक्षण भी किया है कि इससे भयंकर-से-भयंकर सिर दर्द भी एक मिनट में समाप्त हो जाता है और ऐसा कहते-कहते डॉक्टर ने और कोई साधन न देखकर अपनी पैंट का बटन तोड़कर उसे अंधेरे में पत्नी के हाथ पर रख दिया और पत्नी उसे मुंह में रखकर चूसने लगी। कुछ ही मिनटों बाद पत्नी को राहत-सी अनुभव हुई और चार-पांच मिनट बाद उसका सिर दर्द समाप्त हो गया। उसने अपने पति को कहा कि वास्तव में ही यह गोली आश्चर्यजनक प्रभाव वाली है। इससे मेरा सिर दर्द समाप्त हो गया है और वह आनंदपूर्वक तीन घंटे तक अपने पति के साथ सिनेमा देखती रही।

यह सिर दर्द किसी दवा या गोली की वजह से नहीं मिटा था, परंतु उस पत्नी को अपने पति, उसकी चिकित्सा तथा उसकी योग्यता पर पूरा-पूरा विश्वास था और उसी विश्वास से यह भावना मन में आने पर कि वास्तव में ही मेरे प्रिय पति ने मुझे जो भी चीज दी है, वह मेरे सिर दर्द में निश्चित रूप से सहायक है, उसका सिर दर्द समाप्त हो गया।

हम नित्य कार्यों में और जीवन के क्रिया-कलापों में इस प्रकार के सैकड़ों अनुभव देखते हैं। फुटबॉल खेलते समय खिलाड़ी के अंगूठे में जोरों से चोट लग जाती है, अंगूठा फट जाता है, खून की धार बह निकलती है, परंतु खेल भावना में तीव्रता से लिप्त होने के कारण उसे उस दर्द का एहसास ही नहीं होता है, परंतु ज्योंही खेल खत्म होता है और जब उसकी नजर अपने फटे हुए अंगूठे पर पड़ती है तो उसके मुंह से दर्द की सिसकारी निकल जाती है और वह जोरों से छटपटाने लगता है। वह यह जानकर आश्चर्यचकित हो जाता है कि इतने तीव्र दर्द के रहते वह एक घंटे तक किस प्रकार से खेलता रहा।

कई बार हम देखते हैं कि जब रोगी मृत्यु के आसपास होता है तो उसे प्रिय पदार्थ खाने की इच्छा होती है। यद्यपि डॉक्टर और घर वाले यह समझते हैं कि यह पदार्थ खाने पर उसकी मृत्यु हो सकती है, पर फिर भी उसकी अंतिम इच्छा को ध्यान में रखकर वह पदार्थ खाने के लिए दे देते हैं। उस समय यदि आप ध्यानपूर्वक देखें तो ज्ञात होगा कि उस पदार्थ को खाते समय रोगी की आंखों में एक विशेष चमक पैदा हो जाती है और उस क्षण विशेष में वह सब दुख-दर्द और मृत्यु को भी भुला देता है, क्योंकि उस समय उसकी भावनाएं केवल उस पदार्थ में ही सन्निहित होती हैं।

उदाहरण के लिए, आप किसी स्वस्थ व्यक्ति को देखकर, जो कि आपका प्रिय मित्र है, कहें कि क्या बात है? आज तुम्हारा चेहरा उदास और पीला-पीला-सा क्यों है? तो वह इस बात पर विश्वास नहीं करेगा, परंतु यदि उसके चार-छः मित्र कुछ-कुछ समय बाद उससे यही प्रश्न गंभीरता से करें तो चार-पांच घंटे बाद वह स्वयं को निश्चित रूप से बीमार अनुभव कर लेता है, उसमें काम करने की शक्ति खत्म हो जाती है और घर जाकर चारपाई पर पड़ जाता है। जबकि वास्तव में वह बीमार होता नहीं है, अपितु उसे बीमार होने की भावना देने से वह अपने-आप को बीमार अनुभव करता है तथा सचमुच में ही वह बीमार पड़ जाता है।

इन उदाहरणों से यह स्पष्ट होता है कि प्रत्येक मनुष्य में एक चुंबकीय शक्ति होती है, जिसे कि भारतीय योगी 'प्राण-शक्ति' कहते हैं। उस शक्ति को विशेष प्रयोगों के द्वारा घटाया-बढ़ाया जा सकता है और उस शक्ति के द्वारा असंभव कार्यों को भी संभव किया जा सकता है। इस शक्ति को बढ़ाने और घटाने में भावना का भी एक निश्चित महत्त्व होता है। भावना के द्वारा इस शक्ति में तीव्रता या न्यूनता लाई जा सकती है।

अतः हमारे जीवन में भावना का भी विशेष महत्त्व है और यदि हम इस महत्त्व को भली-भांति समझ लें तो हम वे कार्य भी कर सकते हैं जो कि अपने-आप में असंभव कहे जा सकते हैं।

# 3. हिप्नोटिज़्म के प्रमुख सिद्धांत

पीछे के अध्याय में हमने विशेष रूप से चुंबकीय शक्ति और भावना के बारे में विचार किया है और यह स्पष्ट किया है कि प्रत्येक प्राणी के शरीर में चुंबकीय शक्ति होती है जो कि अपने-आप में अद्‌भुत और प्रबल होती है। इसके माध्यम से वे सारे कार्य संभव हैं जो सामान्य रूप से असंभव प्रतीत होते हैं। कुछ विशेष प्रयोगों के द्वारा इस शक्ति को बढ़ाया जा सकता है, अपने शरीर में संग्रह किया जा सकता है तथा दूसरे शरीर में इस शक्ति को बदला जा सकता है। इस शक्ति के माध्यम से रोगी को रोग मुक्त किया जा सकता है, साथ-ही-साथ इस शक्ति के द्वारा मानव मन को या मानव मस्तिष्क को पढ़ा जा सकता है, जिससे कि सामने वाले व्यक्ति के मन में क्या विचार है या वह उस क्षण क्या सोच रहा है, ये सारी बातें हम इस शक्ति के माध्यम से जान सकते हैं।

इसके साथ-ही-साथ हमने यह भी अनुभव किया कि यदि इस शक्ति में भावना को भी शामिल कर लिया जाए तो विशेष प्रकार की उपलब्धि प्राप्त होती है, क्योंकि भावना और इस शक्ति के संयोग से जो ऊर्जा पैदा होती है, वह अपने-आप में अन्यतम कही जा सकती है और इसके द्वारा हम उन सारे तथ्यों और रहस्यों पर से पर्दा उठा सकते हैं जो कि सामान्य जीवन में रहस्यमयी होते हैं।

इससे यह स्पष्ट है कि 'हिप्नोटिज़्म' भी दूसरे विज्ञान की तरह ठोस सिद्धांतों पर आधारित है। अतः कोई भी व्यक्ति इस विज्ञान का अध्ययन कर सकता है और इसके द्वारा वे कार्य कर सकता है जो कि इनसे संभव हैं। यद्यपि यह विज्ञान काफी, वर्षों तक गोपनीय बना रहा। अतः इसका विकास उस प्रकार से नहीं हो सका, जिस प्रकार से अन्य विषयों का विकास संभव हो सका है, परंतु फिर भी इसके बारे में जितना और जो कुछ ज्ञात हो सका है, वह अपने-आप में आश्चर्यजनक है और इसके माध्यम से पूर्ण सफलता प्राप्त की जा सकती है।

भारतीय और पाश्चात्य देशों के सर्वोत्कृष्ट हिप्नोटिज़्म विज्ञानवेत्ताओं ने इस संबंध में कुछ ठोस और महत्त्वपूर्ण सिद्धांत निश्चित किए हैं, जिसके आधार पर

चलकर व्यक्ति एक सफल हिप्नोटिस्ट बन सकता है। आगे की पंक्तियों में उन सिद्धांतों को स्पष्ट किया जा रहा है जो कि उस प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक है। जो एक सफल हिप्नोटिस्ट बनना चाहता है, उसे चाहिए कि वह इस पर अमल करे और गंभीरता से इसका अध्ययन करे :

1. संसार का कोई भी व्यक्ति, जिसका मस्तिष्क संयत है, वह एक सफल हिप्नोटिस्ट बन सकता है। हिप्नोटिस्ट बनने के लिए किसी प्रकार का भेद-भाव या अंतर नहीं होता। जिस प्रकार से एक पुरुष सफल हिप्नोटिस्ट बन सकता है, उसी प्रकार से स्त्री भी इस क्षेत्र में पूर्ण सफलता प्राप्त कर सकती है। हिप्नोटिस्ट बनने के लिए असाधारण बुद्धि या असाधारण ताकत की आवश्यकता नहीं है। यह भी भ्रमपूर्ण बात है कि यह विद्या ईश्वरीय देन है या जिस पर ईश्वर की विशेष कृपा होती है, वही व्यक्ति इसको सीख सकता है। ऐसी कोई बात नहीं है। यह भी एक विज्ञान है और यदि गंभीरता से इसका अध्ययन किया जाए तो निश्चय ही इसमें सफलता प्राप्त की जा सकती है।

2. हिप्नोटिस्ट किसी भी पागल, मूर्ख अथवा कमजोर मस्तिष्क के व्यक्ति को हिप्नोटाइज़ नहीं कर सकता। हिप्नोटाइज़ करने के लिए सामने वाले व्यक्ति में साधारण बुद्धि होना आवश्यक है। वह भले-बुरे का भेद जानता हो तथा उसे इस बात का ज्ञान हो कि वह किस उद्देश्य के लिए बैठा है और क्या किया जा रहा है?

3. कोई भी स्त्री या पुरुष यदि समवयस्क हो तो उसे हिप्नोटाइज़ करने में सुविधा रहती है, क्योंकि उसके साथ बराबरी का संबंध बन सकता है। यदि सामने वाला माध्यम हिप्नोटिस्ट से बड़ा होता है तो उसके प्रति आदर का भाव आ जाता है, जिसकी वजह से पूर्ण तादात्म्य स्थापित नहीं हो पाता। इसी प्रकार यदि सामने वाला माध्यम बालक होता है, तब भी उसके प्रति बराबर का संबंध नहीं जुड़ पाता। इसलिए सफल हिप्नोटिज़्म के लिए माध्यम सामान्यतः बराबर की अवस्था का होना चाहिए, फिर भले ही वह माध्यम पुरुष हो या स्त्री।

उदाहरण के लिए, यदि हिप्नोटिस्ट 30 वर्ष का है तो सामने वाला माध्यम 20 से 45 वर्ष के बीच का हो सकता है, क्योंकि यह आयु परस्पर एक-दूसरे से संबंधित रहती है। इससे ज्यादा आयु वाले या इससे कम आयु वाले के साथ हिप्नोटिस्ट का तादात्म्य पूर्ण रूप से नहीं हो पाता।

यह स्पष्ट है कि जो दृढ़ मस्तिष्क वाला व्यक्ति होता है, वह उतना ही जल्दी हिप्नोटाइज़ हो पाता है। इस प्रकार का मत पाश्चात्य विद्वानों का है। जबकि भारतीय मत सर्वथा इसके विपरीत है। भारतीय मत के अनुसार, कोई भी व्यक्ति किसी भी व्यक्ति को हिप्नोटाइज़ कर सकता है। इसमें आयु का कोई बंधन नहीं होता। 20

वर्ष का हिप्नोटिस्ट 80 वर्ष के वृद्ध को या 10 वर्ष के बच्चे को समान रूप से हिप्नोटाइज़ कर सकता है।

इसी प्रकार भारतीय मत के अनुसार एक हिप्नोटिस्ट सैकड़ों स्त्री-पुरुषों को एक साथ हिप्नोटाइज़ कर सकता है और उन पर मनोवांछित प्रभाव डाल सकता है।

विश्वामित्र ऋषि ने सगर के साठ हजार पुत्रों को एक क्षण में सम्मोहित कर दिया था और उनसे मनोवांछित प्रभाव पैदा कर उन्हें मृतवत बना दिया था। इससे यह स्पष्ट है कि एक व्यक्ति हजारों व्यक्तियों को एक साथ हिप्नोटाइज़ कर सकता है।

4. हिप्नोटाइज़ किए हुए व्यक्ति को ऐसा कार्य करने के लिए बाध्य नहीं किया जा सकता जो कि उसके धर्म के विपरीत हो या जिससे वह पूर्णतः घृणा करता हो। उदाहरण के लिए, किसी ब्राह्मण को हिप्नोटाइज़ करके उसे मांस खाने के लिए बाध्य नहीं किया जा सकता। क्योंकि हिप्नोटाइज़ करते समय हम उसके ऊपरी मन को सुलाने में समर्थ होते हैं, परंतु उस समय भी उसका आंतरिक मन क्रियाशील रहता है और वह ऐसा कोई भी कार्य नहीं कर सकता जो कि उसके धर्म के विपरीत हो। यदि ऐसा प्रयोग किया भी जाता है तो उसका असर विपरीत हो जाता है अथवा उसका सम्मोहन टूट जाता है।

5. कुछ व्यक्ति ऐसी भी शंका करते हैं कि यदि किसी को हिप्नोटाइज़ कर सुला दिया जाता है तो वह नींद बहुत लंबी भी हो सकती है। यह आशंका निराधार है। सम्मोहन अवस्था में जो नींद ली जाती है, उस नींद में वह हमेशा-हमेशा के लिए सोया हुआ नहीं रहता, क्योंकि कुछ समय बाद उसकी सम्मोहन अवस्था जब तोड़ी जाती है तो उसकी नींद भी टूट जाती है और वह चैतन्य हो जाता है।

कई बार ऐसा भी होता है कि सम्मोहन अवस्था में जो नींद दी जाती है, वह नींद कुछ समय बाद स्वाभाविक नींद में परिवर्तित हो जाती है और स्वाभाविक रूप से नींद पूरी होने पर वह व्यक्ति जाग जाता है और अपने-आप को स्वस्थ अनुभव करने लगता है।

सैकड़ों वर्षों में एक भी घटना ऐसी घटित नहीं हुई है कि किसी व्यक्ति को सम्मोहन अवस्था में सुलाया गया हो और फिर उसकी नींद नहीं टूटी हो।

6. हिप्नोटिक नींद की अवस्था में व्यक्ति की अंतर्मुखी शक्तियां ज्यादा विकसित, शक्तिशाली, अनुशासित और प्रभावकारी हो जाती हैं। इसकी वजह से वह बहुत दूर स्थित दृश्य को भी देखने में समर्थ हो जाता है या भूतकाल में बीती हुई घटना को भली प्रकार से स्मरण कर लेता है अथवा आने वाले भविष्य के दृश्य को

पूरी तरह से देख पाता है। कई बार सिर में चोट लगने से व्यक्ति अपना नाम, अपने बारे में तथा अपने परिवार के बारे में सब कुछ भूल जाता है। ऐसे समय में यह हिप्नोटिक नींद बहुत अधिक कार्य करती है और इसके माध्यम से वह भूतकाल के क्षणों को पहचान लेता है, साथ-ही-साथ उसे अपना नाम, अपने परिवार के बारे में तथा उसके जीवन में जो भी घटनाएं घटित हुई हैं, उन सबका स्मरण उसे हो जाता है।

7. हिप्नोटिक प्रयोग के द्वारा माध्यम को इस प्रकार का आदेश देकर कि धूम्रपान से तुम्हारा स्वास्थ्य खराब हो रहा है या उसकी बुरी आदतों के बारे में जानकारी दी जाए तो ये दुर्व्यसन उससे छूट जाते हैं। हिप्नोटिक नींद में उसे जो भी आदेश देता जाता है, उस आदेश को वह पूरी तरह से स्वीकार करता है और उसका अंतर्मन उस आदेश का पूरा-पूरा पालन करता है। इसके बाद जब उसकी नींद टूटती है, तब भी उसके अंतर्मन ने जो आदेश स्वीकार किए थे वे आदेश स्मरण रहते हैं और उन आदेशों का पालन वह प्रसन्नता के साथ करता है। इसी कारण उससे वे दुर्व्यसन छूट जाते हैं या उनके प्रति उसे घृणा हो जाती है। फलस्वरूप वह किसी दुर्व्यसन का आदी होने पर भी उससे छुटकारा पा लेता है।

8. कोई व्यक्ति जब हिप्नोटिक अवस्था में होता है तो उसकी सारी ज्ञानेंद्रियां और सारी कर्मेंद्रियां पूरी तरह से क्रियाशील रहती हैं। यद्यपि प्रत्यक्षतः इसका बोध नहीं होता, परंतु इस प्रकार की शक्तियों से उसकी प्रतिभा और बुद्धि बढ़ जाती है तथा उसकी दृष्टि में एक विशेष प्रकार का निखार आ जाता है। उसकी सूंघने की शक्ति या सुनने की शक्ति बढ़ जाती है, इसके साथ-ही-साथ उसकी सारी ज्ञानेंद्रियां अधिक तत्पर और अनुशासित हो जाती हैं।

9. हिप्नोटिज़्म के द्वारा उसके ऊपरी मन को सुलाया जाता है और उसे एक कृत्रिम नींद दे दी जाती है, परंतु इतना होने पर भी उसका अंतर्मन पूरी तरह से जागृत रहता है जो कि हिप्नोटिस्ट के द्वारा नियंत्रण में ले लिया जाता है। उस समय हिप्नोटिस्ट जो भी आदेश देता है, वह आदेश यह अंतर्मन स्वीकार करता है और उस आदेश के अनुसार कार्य करने लगता है।

10. इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि किसी व्यक्ति पर प्रयोग या परीक्षण तभी करना चाहिए, जब कि आप इस विषय में दक्ष हों। अधकचरा ज्ञान रखकर यदि प्रयोग किया जाता है तो उससे लाभ की बजाय हानि ही होती है।

11. मनोरंजन के लिए इस प्रकार का प्रयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि बार-बार ऊपरी मन को सुप्तावस्था में भेजने से कुछ ऐसी कठिनाइयां भी पैदा हो जाती हैं, जिनका निराकरण सामान्यतः संभव नहीं होता।

हिप्नोटिज़्म के बारे में लोगों के मन में कई प्रकार के तर्क-वितर्क हैं। उसके मन में कई प्रकार के प्रश्न पैदा होते हैं और जब तक उन प्रश्नों का समाधान नहीं हो जाता, तब तक उसके मन में जिज्ञासाएं बनी रहती हैं।

सामान्यतः इस संबंध में जो प्रश्न बन सकते हैं, वे प्रश्न और उनसे संबंधित उत्तर आगे की पंक्तियों में स्पष्ट कर रहा हूं जिससे कि पाठक उनके बारे में भली प्रकार से जान सकें और उनकी समस्याओं का समाधान हो सके।

**प्रश्न–हिप्नोटिज़्म क्या है?**

**उत्तर**–हिप्नोटिज़्म वह विज्ञान है जिसके माध्यम से हम किसी भी पुरुष या स्त्री के ऊपरी मन को एक कृत्रिम नींद में सुलाने में समर्थ हो पाते हैं और उसके आंतरिक मन को जागृत कर उसे नियंत्रण में करके उससे मनोवांछित कार्य करवाए जा सकते हैं।

इस प्रकार यह स्पष्ट है कि मानव के दो मन होते हैं। ऊपरी मन चैतन्य रहता है, जबकि आंतरिक मन बराबर क्रियाशील बना रहता है। कई बार हम देखते हैं कि हम भूल से बैठे-बैठे आग की तरफ हाथ ले जाते हैं तो अचानक हमारा हाथ वहां से हट जाता है। इस समय ऊपरी मन तो किसी और चिंतन में रहता है जिससे उसको आग का पता नहीं चलता, परंतु आंतरिक मन उसी समय हाथ को हटने की आज्ञा दे देता है। अतः ऊपरी मन की तरह आंतरिक मन भी बराबर क्रियाशील बना रहता है।

पाश्चात्य हिप्नोटिस्ट डॉ. बर्नहम के अनुसार हिप्नोटिज़्म मुख्यतः तीन बातों पर आधारित है :

1. प्रत्याशा (Hope)–हिप्नोटिक अवस्था में जाने के लिए यह सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण और क्रियाशील आधार है, जिसके द्वारा सम्मोहन अवस्था प्राप्त हो सकती है।

2. भावना (Will)–इससे सम्मोहन की वृद्धि होती है, साथ-ही-साथ उसमें पूर्णता भी आती है।

3. प्रभाव (Effect)–इसके द्वारा हिप्नोटिस्ट अपने माध्यम पर विशेष प्रभाव स्थापित करने में सफल होता है और इसी आधार पर वह सफलता प्राप्त कर पाता है।

ऊपर मैंने प्रत्याशा शब्द का प्रयोग किया है। इसका अर्थ यह है कि जिस माध्यम को आप सम्मोहित करने जा रहे हैं, उसे इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि आप एक सफल हिप्नोटिस्ट हैं और आप में किसी को भी सम्मोहित करने की

पूर्ण क्षमता है। इस बात का ध्यान रखिए कि उसे पूरा विश्वास दिलाने के लिए आपका गंभीर होना आवश्यक है। इसके साथ-ही-साथ आप इस तरीके से अपने-आप को प्रदर्शित कीजिए, जिससे कि आप श्रेष्ठ सम्मोहनकर्ता सिद्ध हो सकें।

इसके लिए आगे चलकर आपको यह ज्ञान चाहिए कि किस प्रकार से आपको कार्य करना है और इसके लिए किन-किन उपकरणों की जरूरत पड़ती है। इसके साथ-ही-साथ आपका व्यवहार, आपकी बोलचाल, आपकी कार्य पद्धति, आपकी वेश-भूषा और आपका व्यक्तित्व–यह सब मिलकर एक विशेष प्रकार का प्रभाव पैदा करने में समर्थ होते हैं।

किसी को हिप्नोटाइज़ करने की तीन अवस्थाएं होती हैं :

(अ) **साधारण** : इसमें माध्यम अपनी आंखों को खोलने में असमर्थ-सा हो जाता है और धीरे-धीरे उसके हाथ और पैर नियंत्रण से बाहर हो जाते हैं। ऐसी अवस्था में लोगों को यह ज्ञात नहीं रहता कि मैं क्या कार्य कर रहा हूं या मेरी क्या अवस्था है?

(ब) **मध्यम** : इसमें हिप्नोटिक या माध्यम को नींद कुछ गहरी आ जाती है और उसमें भावना ग्रहण करने की शक्ति न्यून हो जाती है, इसके साथ-ही-साथ उसके आंतरिक मन को उस समय जो भी आज्ञा दी जाती है, वह आज्ञा अपने-आप में पूर्ण होती है और उसे स्वीकार करने में कोई आपत्ति नहीं रहती।

(स) **अचेतना** : यह सम्मोहन स्वीकार करने वाले व्यक्ति की सबसे गहरी निद्रा अवस्था होती है। ऐसी स्थिति आने पर सम्मोहनकर्ता उसे जो भी आज्ञा देता है या उसे जो भी भावना दी जाती है, उस भावना को वह भली-भांति ग्रहण करता है और उसके साथ-ही-साथ उसके अनुसार कार्य भी करने लगता है। इस कृत्रिम नींद से जागने पर उसे वे सारी बातें भली-भांति स्मरण रहती हैं जो कि सम्मोहित अवस्था में उसे कही गई थीं या बताई गई थीं।

यह अंतिम अवस्था ही उसकी पूर्ण अवस्था होती है। इस अवस्था में आने पर माध्यम का अपने ऊपर से बिल्कुल नियंत्रण हट जाता है और वह वही काम करता है जो कि सम्मोहनकर्ता उसे कहता है। एक प्रकार से देखा जाए तो ऐसी अवस्था में माध्यम पूरी तरह से सम्मोहनकर्ता के वश में अपने-आप को समझ लेता है।

ऐसी अवस्था में यदि माध्यम को यह भावना दी जाए कि तुम्हारे शरीर के टुकड़े-टुकड़े भी कर दिए जाएं तो भी तुम्हें कष्ट नहीं होगा। उसके बाद यदि उसके शरीर का कोई अंग काट भी दिया जाता है तो उसे बिल्कुल दर्द नहीं होता। अमेरिका में इसी प्रकार की अवस्था में माध्यम को लाकर उसका ऑपरेशन किया जाता है। यूरोप में भी खतरनाक ऑपरेशन करने से पूर्व रोगी को इसी अवस्था में लाया जाता है।

ऐसी अवस्था में आने पर सर्दी के मौसम में भी यदि उसे यह भावना दी जाए कि आज बहुत अधिक गर्मी है और गर्मी से सारा शरीर जल रहा है तो उसे बहुत अधिक गर्मी लगने लगेगी और वह अपने कपड़े भी खोल देगा, साथ ही उसे तीव्र गर्मी की व्याकुलता भी अनुभव होने लगेगी।

भारतीय योगी इस भावना को स्वीकार करके हिमालय की ऊंची चोटियों पर बर्फ के बीच बैठे रहते थे, जहां पर सामान्य मानव लंबे-लंबे कोट पहनकर कुछ मिनट तक भी नहीं रह पाता, वहां पर वे योगी नंगे-धड़ंगे घूमते रहते थे और उन्हें सर्दी का बिल्कुल एहसास नहीं होता था।

**प्रश्न—क्या व्यक्ति स्वयं को भी सम्मोहित अवस्था में ला सकता है?**

**उत्तर**—सम्मोहन की दो विधियां प्रचलित हैं। एक विधि तो यह है कि सम्मोहनकर्ता किसी दूसरे व्यक्ति को या माध्यम को सम्मोहित करे और उससे मनोवांछित काम ले। दूसरी विधि स्वयं को सम्मोहित अवस्था में लाने की है, इसे 'आत्म सम्मोहन' कहते हैं।

प्राचीन काल में योगी लंबी-लंबी समाधियां ले लेते थे, आज भी कई योगी दस-पंद्रह दिन की समाधि आसानी से ले लेते हैं, इसके पीछे यह आत्म-सम्मोहन ही है। ऐसी स्थिति में सम्मोहनकर्ता स्वयं के ऊपरी मन को निर्देश देकर सुला देते हैं, फलस्वरूप उनकी समाधि लग जाती है और उन्हें सर्दी या गर्मी का कुछ भी एहसास नहीं होता, परंतु ऐसे समय में भी उनका आंतरिक मन पूरी तरह से क्रियाशील रहता है। फलस्वरूप उनके सारे अंग यथावत कार्य करते रहते हैं और वे जीवित रह पाते हैं।

**प्रश्न—क्या यह सही है कि कमजोर इच्छा-शक्ति वाला ही सम्मोहित हो पाता है?**

**उत्तर**—एक प्रकार से देखा जाए तो यह बिल्कुल गलत धारणा है कि सम्मोहनकर्ता केवल मात्र कमजोर इच्छा-शक्ति वालों को ही नियंत्रित कर सकता है। जबकि वास्तविकता यह है कि कमजोर इच्छा-शक्ति वाले व्यक्ति की अपेक्षा दृढ़ इच्छा-शक्ति वाला व्यक्ति ज्यादा जल्दी सम्मोहित हो पाता है और अच्छा माध्यम बन सकता है। हकीकत में बात यह है कि अच्छा माध्यम तभी हो सकता है जब कि वह सम्मोहनकर्ता की भावना को समझे और वह जो भी आज्ञा दे उसे भली प्रकार से पहचान सके। इस प्रकार की बात को बुद्धिमान और दृढ़ इच्छा-शक्ति वाला ही समझ सकता है और अपने मस्तिष्क को केंद्रित कर सकता है।

वास्तव में तो हिप्नोटिज़्म इच्छा-शक्ति को दृढ़ बनाने का एक सफल और सशक्त माध्यम है और इसके अभ्यास से जहां इसकी इच्छा-शक्ति बढ़ सकती है, वहीं उसकी स्मरण-शक्ति आदि में भी तीव्रता आ सकती है।

**प्रश्न—क्या अधिकांश व्यक्ति सम्मोहित हो सकते हैं?**

**उत्तर**—प्रत्येक व्यक्ति भावुक होता है और जीवन के किसी-न-किसी क्षण विशेष पर वह अपनी भावना व्यक्त करता ही है, अतः अधिकतर लोगों को सम्मोहित किया जा सकता है। परंतु जो व्यक्ति क्रूर होते हैं या जिनमें दया अथवा कल्पना का बिल्कुल ही अंश नहीं होता, उन्हें सम्मोहित नहीं किया जा सकता। हकीकत तो यह है कि जो केवल तथ्यों पर ही या प्रत्यक्ष देखी हुई घटना पर ही विश्वास करते हों, उन्हें जब कहें कि तुम्हें नींद आ रही है या तुम सो रहे हो तो उन्हें विश्वास नहीं आता, इसलिए जो व्यक्ति बिल्कुल कल्पना या दया आदि के क्षेत्र में नहीं हो उसे सम्मोहित करना अत्यंत कठिन होता है।

**प्रश्न—क्या सम्मोहन कष्ट को दूर कर सकता है?**

**उत्तर**—अब यह सामान्य बात हो गई है कि कठिन-से-कठिन और खतरनाक-से-खतरनाक ऑपरेशन करते समय यदि व्यक्ति सम्मोहित अवस्था में होता है तो उसे ऑपरेशन करते समय कुछ भी कष्ट नहीं होता। जब व्यक्ति सम्मोहित अवस्था में होता है तब उसे जो भी भावना दी जाती है, वह उस भावना को ज्यों-का-त्यों स्वीकार कर लेता है। ऐसी स्थिति आने पर यदि उसकी टांग भी काट दी जाए तब भी उसे किसी भी प्रकार का दर्द या पीड़ा का आभास नहीं होता। अमेरिका में तो आजकल शत-प्रतिशत महिलाओं को इसके माध्यम से पीड़ा रहित प्रसव कराया जाता है।

**प्रश्न—क्या सम्मोहन के माध्यम से धूम्रपान या मदिरापान आदि की आदतें छुड़वाई जा सकती हैं?**

**उत्तर**—यदि सम्मोहनकर्ता माध्यम को सम्मोहित करके उसे धूम्रपान की बुराइयां बताए और उससे यह कहे कि तुम समर्थ हो, तुममें इतनी क्षमता है कि तुम धूम्रपान छोड़कर भी सुखपूर्वक रह सकते हो या तुम मदिरापान पूरी तरह से छोड़ सकते हो तथा मदिरापान को छोड़ने के बाद भी तुम्हें किसी प्रकार की तकलीफ नहीं आएगी और इसके बाद यदि व्यक्ति सम्मोहन से छूट जाता है तो उसे वह भावना ज्यों-की-त्यों याद रहती है और वह धूम्रपान से या मदिरापान से घृणा करने लग जाता है। इस प्रकार उसकी आदत छूट जाती है।

इस प्रकार की बुरी आदतों के अलावा उसके मन में यदि किसी प्रकार की गांठ होती है तो उसका समाधान भी सम्मोहन के माध्यम से संभव है।

**प्रश्न—क्या हम किसी व्यक्ति को उसकी बिना इच्छा के भी सम्मोहित कर सकते हैं?**

**उत्तर**—नहीं, किसी को भी सम्मोहित करने के लिए उसका सहयोग आवश्यक है, साथ-ही-साथ उसे सम्मोहनकर्ता पर विश्वास भी होना चाहिए।

**प्रश्न—किस प्रकार का व्यक्ति अच्छा माध्यम सिद्ध हो सकता है?**

**उत्तर**—जो व्यक्ति समझदार है, हम जो भाषा बोलते हैं उस भाषा को जानने वाला है और हम जो भी बात करते हैं उस पर अपने विचार भली प्रकार से केंद्रित करने वाला है तो वह अच्छा माध्यम बन सकता है। इसके साथ-ही-साथ उसमें योग्यता और बुद्धि होनी चाहिए और सम्मोहनकर्ता के प्रति पूरा विश्वास होना आवश्यक है।

**प्रश्न—क्या हिप्नोटाइज़ किए हुए व्यक्ति को पुनः जागृतावस्था में लाना कठिन है?**

**उत्तर**—नहीं। जो भी व्यक्ति हिप्नोटाइज़ होता है, वह एक कृत्रिम नींद को स्वीकार करता है और जब वह कृत्रिम नींद खोल दी जाती है तो वह पुनः जागृत अवस्था में आ जाता है।

उसको सम्मोहित करने से पूर्व बता दिया जाए कि जब भी मैं तीन बार ताली बजाऊं तब तुम्हें जाग जाना है। इसके बाद जब कार्य पूरा हो जाता है तो उसे तीन बार ताली बजाकर जगाया जा सकता है। इसी प्रकार उंगलियां चटकाना या 'जाग जाओ' शब्द कहना आदि कई संकेत हो सकते हैं जो उसे पहले बताकर बाद में उसे सम्मोहित करके उसे उसी संकेत से जगाया जा सकता है।

यदि किसी व्यक्ति को सम्मोहित कर दिया जाए और उसे वापिस जगाने का प्रयत्न नहीं किया जाए तब भी कोई चिंता की बात नहीं होती, क्योंकि वह कृत्रिम नींद कुछ समय बाद स्वाभाविक नींद में परिवर्तित हो जाती है और स्वाभाविक नींद समाप्त होने पर वह उसी प्रकार जाग जाता है जिस प्रकार से एक सामान्य व्यक्ति नींद लेकर जग जाता है। ऐसी स्थिति में उसे किसी प्रकार का कष्ट या परेशानी नहीं होती। अपितु उसके चित्त में एक नई स्फूर्ति और ताजगी आती है। पिछले हजार वर्षों में एक भी घटना ऐसी घटित नहीं हुई है कि किसी को सम्मोहन करके सुला दिया हो और सम्मोहन के बाद वह नहीं जगा हो या उसकी मृत्यु हो गई हो।

अतः यह व्यर्थ की बात है कि सम्मोहन की नींद के बाद व्यक्ति सामान्य रूप से नहीं जग पाता। प्रारंभ में इसको सम्मोहन करना अवश्य कठिन होता है, परंतु सम्मोहन करने के बाद उसे वापिस स्वाभाविक स्थिति में लाना कुछ भी कष्टदायक नहीं होता।

**प्रश्न—क्या हिप्नोटिक नींद से जागने के बाद माध्यम को वे सारी बातें याद रहती हैं जो कि हिप्नोटिज़्म की दशा में उसे कही गई थीं?**

**उत्तर**—जैसा कि पहले बताया जा चुका है कि सम्मोहनकर्ता जो भी आदेश देता है, वह उसके आंतरिक मन को देता है और आंतरिक मन हर समय क्रियाशील बना रहता है। इसलिए सम्मोहित करने के बाद यदि उसके आंतरिक मन को यह आदेश दिया जाए कि तुम्हें जो कुछ कहा जा रहा है, उन बातों को तुम्हें याद रखना है तो उस व्यक्ति के जागने पर भी उसे वे सारी बातें याद रहती हैं।

यही नहीं अपितु सम्मोहन अवस्था में व्यक्ति को अत्यंत पुरानी बातें या उसके बचपन की घटनाएं पुनः स्मरण हो जाती हैं और वह उन घटनाओं को भली प्रकार से जागने पर दोहरा देता है।

परंतु यदि सम्मोहित करने के बाद उस व्यक्ति को यह भावना दे दी जाए कि तुम्हें जो कुछ कहा जा रहा है, वह तुम्हें याद नहीं रहेगा या तुम्हें याद नहीं रखना है तो निश्चय ही माध्यम जगने पर उन बातों को भूल जाएगा और जगने के बाद यदि उसे कहा जाए कि तुम्हें यह कहा गया था या तुम्हारे साथ ऐसा व्यवहार किया गया था तो उसे यह बिल्कुल याद नहीं रहता और वह इस बात को स्वीकार भी नहीं करता।

**प्रश्न—क्या सम्मोहन के द्वारा व्यक्ति की स्मरण-शक्ति बढ़ाई जा सकती है?**

**उत्तर**—वास्तविक रूप में देखा जाए तो सम्मोहन की यह सबसे बड़ी उपलब्धि है, क्योंकि सम्मोहन अवस्था में उसे वे सारी बातें याद रहती हैं जो कि उसके जीवन में घटित हो चुकी हैं। इसके अलावा उसके मस्तिष्क की वे ग्रंथियां भी विकसित और क्रियाशील हो जाती हैं जो कि काफी समय से सुसुप्त होती हैं। इस प्रकार की ग्रंथियां क्रियाशील होने से उसकी स्मरण-शक्ति में निश्चय ही विकास होता है और वह याद रखने में समर्थ हो पाता है।

कई बार लोगों की याददाश्त समाप्त हो जाती है। ऐसी स्थिति में सम्मोहन ही एकमात्र ऐसा माध्यम होता है जिसके द्वारा उसकी याददाश्त वापस लाई जा सकती है।

**प्रश्न—क्या बहुत बुद्धिमान और बहुत अधिक शिक्षित व्यक्ति ही सम्मोहित या सम्मोहनकर्ता हो सकते हैं?**

**उत्तर**—ऐसी कोई बात नहीं है, कोई भी व्यक्ति भली प्रकार से अभ्यास करके एक सफल हिप्नोटिस्ट बन सकता है। इसमें दृढ़ इच्छा-शक्ति आवश्यक है। साथ-ही-साथ उसे बात करने की कला आती हो। वह व्यक्ति ज्यादा अच्छा सम्मोहनकर्ता हो सकता है जिसकी वाणी में गंभीरता होती है और जिसकी वेश-भूषा आदि में सुरुचि और संपन्नता पाई जाती है। जो व्यक्ति दूसरों को जल्दी और सही विश्वास दिलाने में समर्थ होता है, वही व्यक्ति एक सफल सम्मोहनकर्ता बन सकता है।

**प्रश्न—क्या किसी व्यक्ति को सम्मोहित करके उससे अपराध करवाए जा सकते हैं?**

**उत्तर**—इसका उत्तर 'हां' में दिया जा सकता है, परंतु जैसा कि मैंने पहले बताया है सम्मोहन की तीन अवस्थाएं होती हैं। साधारण और मध्यम अवस्था के सम्मोहन में ऐसा कार्य नहीं करवाया जा सकता, परंतु तीसरी अवस्था पर जब व्यक्ति को सम्मोहित किया जाता है तो वह व्यक्ति पूरी तरह से सम्मोहनकर्ता का दास बन जाता है और ऐसी स्थिति में उसे जो आज्ञा दी जाती है उसका पालन करना वह अपना कर्तव्य समझता है।

ऐसी स्थिति में जब सम्मोहनकर्ता उसे आदेश देता है कि तुम जागने के बाद भी मेरी बात स्मरण रखोगे और जो मैंने आज्ञा दी है उसे पूरा करोगे, इसके बाद जब उस व्यक्ति के ऊपर से सम्मोहन हटता है, तब भी उसे उस आज्ञा का स्मरण रहता है और जब तक वह उस आज्ञा का पालन नहीं कर लेता तब तक उसके मन में बराबर बेचैनी बनी रहती है और उस आज्ञा की पूर्णता के बाद ही उसे मानसिक संतोष मिलता है।

यूरोप के आधुनिक अखबार इस प्रकार की घटनाओं से भरे पड़े हैं और वहां की सरकार के लिए यह एक समस्या बन गई है। वहां के न्यायालय में एक समस्या यह भी है कि जब एक व्यक्ति अपनी इच्छा से हत्या नहीं करता, किसी दूसरे के अधीन या किसी दूसरे के नियंत्रण में रहकर यदि वह हत्या करता है तो क्या उसे दंड दिया जा सकता है, यह प्रश्न न्याय के क्षेत्र में एक चुनौती बन गया है।

फिर भी यह स्पष्ट है कि सम्मोहन की अवस्था में भावना लेकर उस व्यक्ति से अपराध, हत्या आदि कार्य करवाए जा सकते हैं, परंतु जैसा कि मैंने बताया है कि ऐसी स्थिति तीसरी अवस्था में ही संभव है। पहली और दूसरी अवस्था में माध्यम से ऐसा कार्य नहीं करवाया जा सकता।

**प्रश्न—क्या ऑपरेशन या चीर-फाड़ की चिकित्सा प्रणाली में हिप्नोटिज़्म का प्रयोग उचित है?**

**उत्तर**—आज का चिकित्सा विज्ञान हिप्नोटिज़्म का आभारी है कि बिना किसी क्लोरोफॉर्म के व्यक्ति को सम्मोहन के माध्यम से नींद में लाकर खतरनाक से खतरनाक ऑपरेशन किया जाना संभव हो सका है। डॉक्टर को क्लोरोफॉर्म देते समय बहुत अधिक कठिनाई का सामना करना पड़ता है, क्योंकि मात्रा यदि थोड़ी-सी ज्यादा चली जाती है तो रोगी की मृत्यु हो जाती है और यदि थोड़ी मात्रा कम दे दी जाती है तो ऑपरेशन के बीच में ही उसकी चेतना आ जाती है और ऑपरेशन असंभव हो जाता है।

इस समस्या का निदान सम्मोहन के माध्यम से ही संभव हो सका है। यूरोप तथा अमेरिका में आजकल क्लोरोफॉर्म का प्रयोग बिल्कुल बंद कर दिया गया है तथा हृदय का ऑपरेशन करने में भी इस सम्मोहन का ही प्रयोग किया जाता है और इससे शत-प्रतिशत सही निर्णय प्राप्त होता है।

**प्रश्न—क्या कोई व्यक्ति स्वयं को सम्मोहित कर सकता है?**

**उत्तर**—हकीकत में तो बात यह है कि हिप्नोटिज़्म आत्म-सम्मोहन के सिद्धांत पर ही आधारित है। डॉ. बर्नहम ने अपने प्रयोगों में यह सिद्ध कर दिया है कि बिना सम्मोहनकर्ता की सहायता के कोई भी व्यक्ति साधारण प्रयास के बाद स्वयं को सम्मोहित कर सकता है।

सम्मोहन में यह आवश्यक है कि माध्यम को उसके प्रति विश्वास हो और उसे जो भी भावना दी जाए उसे स्वीकार करने में समर्थ हो तो सम्मोहन हो जाता है। यदि यही भावना व्यक्ति स्वयं को दे देता है तो वह स्वयं सम्मोहित हो सकता है और इस प्रकार वे सारे लाभ प्राप्त कर सकता है जो सम्मोहन के माध्यम से प्राप्त होते हैं।

पाश्चात्य हिप्नोटिज़्म विज्ञान एक विशेष तरीके से आगे बढ़ा है, जबकि इसका प्रारंभ भारतीय दर्शन में समाहित है। एक प्रकार से देखा जाए तो यह मूलतः भारतीय विद्या ही है, जिसे भारतीय दर्शन में 'प्राण विद्या' के नाम से सराहा गया है।

इस प्रकार यदि व्यक्ति प्राणायाम तथा योग के कुछ अभ्यास कर लेता है तो वह एक सम्मोहनकर्ता बन सकता है। योग और प्राणायाम से उसकी आंतरिक शक्ति बलवती बनती है और ज्यों-ज्यों उसकी आंतरिक शक्ति बलवती बनेगी, त्यों-त्यों उसका आत्मविश्वास बढ़ेगा और वह एक सफल योगी या सफल सम्मोहनकर्ता बनने में सफलता प्राप्त कर सकेगा।

भारतीय योगी इसीलिए आदरणीय और सम्मानित हैं कि उन्होंने अपने-आप को सम्मोहित अवस्था में रखा और इस प्रकार से उन्होंने अपनी सारी इंद्रियों को नियंत्रण में रखकर उन असंभव कार्यों को भी संभव कर दिखाया जो कि आज के वैज्ञानिक युग में चमत्कार कहे जाते हैं।

आज भी इन साधनाओं के माध्यम से इस प्रकार की सिद्धियां प्राप्त की जा सकती हैं और अपने-आप पर पूरी तरह से नियंत्रण स्थापित कर अपने शरीर में इस प्रकार की विशेष चुंबकीय शक्ति पैदा की जा सकती है जिसके द्वारा वह एक सफल सम्मोहनकर्ता बन सके और इसके माध्यम से अपने-आप को ऊंचाई पर स्थापित कर सके।

डॉ. विलियम ब्राउन ने अपनी पुस्तक में लिखा है कि इसका सामान्य अभ्यास यह है कि व्यक्ति पलंग पर आराम से लेटकर अपने मन और मस्तिष्क को पूरी तरह से शिथिल कर दे और अपने आंतरिक मन को क्रियाशील बनाकर उसे दृढ़तापूर्वक निर्देश देकर अपने चित्त की एकाग्रता, स्मरण शक्ति और आत्मविश्वास बढ़ा सकता है।

इसके साथ-ही-साथ जब व्यक्ति का आंतरिक मन विशेष क्रियाशील बन जाता है तो उसमें विशेष प्रकार की चुंबकीय शक्ति बनने लगती है जो कि उसके लिए अत्यंत आवश्यक होती है। इसी शक्ति के माध्यम से वह किसी भी व्यक्ति को सम्मोहित करने की क्षमता प्राप्त कर लेता है और जीवन में पूर्ण सफलता प्राप्त करने में समर्थ होता है।

# 4. हिप्नोटिज़्म के भारतीय सिद्धांत

हिप्नोटिज़्म प्राचीन विज्ञान है और इसकी जड़ें भारतीय योग-शास्त्र से जुड़ी हुई हैं, क्योंकि हिप्नोटिज़्म मूल रूप से 'सम्मोहन-विद्या' या 'सम्मोहन-कला' कही गई है और भारत के अध्यात्मवाद में यह विज्ञान पूर्ण रूप से सामंजस्य स्थापित कर सका है।

भारतीय दर्शन और भारतीय अध्यात्म, योग और उसकी शक्तियों से जुड़ा हुआ है। योग शब्द का अर्थ ही 'जुड़ना' है, यदि इस शब्द को आध्यात्मिक अर्थ में लेते हैं तो इसका तात्पर्य-आत्मा का परमात्मा से मिलन और दोनों का एकाकार हो जाना ही है। भक्त का भगवान् से, मानव का ईश्वर से, व्यष्टि का समष्टि से, तथा पिण्ड का ब्रह्माण्ड से मिलन ही योग कहा गया है। हकीकत में देखा जाए तो यौगिक क्रियाओं का उद्देश्य मन को पूर्ण रूप से एकाग्र करके प्रभु के चरणों में समर्पित कर देना है। ईश्वर अपने-आप में अविनाशी और परम शक्तिशाली है। जब मानव उसके चरणों में एकलय हो जाता है तो उसे असीम सिद्धिदाता से जो कुछ अंश प्राप्त होता है, उसी को योग कहते हैं या दूसरे शब्दों में वही अंश सम्मोहन है।

चित्त वृत्तियों पर नियंत्रण और उसका विरोध ही दर्शनशास्त्र में योग शब्द से विभूषित हुआ है। जब ऐसा हो जाता है तो उस आत्मा का परमात्मा से प्रत्यक्षतः तादात्म्य स्थापित हो जाता है और ऐसा होने पर उस व्यक्ति को भूत और भविष्य आंकने में किसी प्रकार की कोई परेशानी नहीं होती, वह अपने संकेत से ब्रह्माण्ड को चलायमान कर सकता है।

वस्तुतः योग के माध्यम से भी सम्मोहन कला पूर्ण रूप से प्राप्त की जा सकती है। इसके पांच भेद हैं–

1. हठ योग 2. ध्यान योग 3. कर्म योग 4. भक्ति योग और 5. ज्ञान योग।

मूलतः मनुष्य में पांच मुख्य शक्तियां होती हैं और उन शक्तियों के आधार पर ही योग के ऊपर लिखे भेदों का विभाजन संभव हो सका है। उदाहरण के लिए

प्राण-शक्ति का हठ योग से, मन शक्ति का ध्यान योग से, क्रिया शक्ति का कर्म योग से, भावना शक्ति का भक्ति योग से और बुद्धि शक्ति का ज्ञान योग से पूर्णतः संबंध है। इस प्रकार के संबंध स्थापित होने पर ही मानव व्यष्टि से उठकर समष्टि की ओर अग्रसर होने में सफलता प्राप्त कर पाता है।

पुराणों के अनुसार योग विद्या के प्रवर्तक भगवान् शिव जो कि योगीराज कहे गए हैं, इनके द्वारा आविष्कृत योग विद्या का प्रचलन आगे के समय में विभिन्न मुनियों और साधुओं के द्वारा हुआ। वर्तमान काल में इस विषय पर जो ग्रंथ प्राप्त होते हैं उनमें हठ योग प्रदीपिका, योग दर्शन, गोरख-संहिता, हठ योग सार, तथा कुण्डक योग प्रसिद्ध हैं। पातंजलि का योग दर्शन इस संबंध में प्रामाणिक ग्रंथ माना गया है।

महर्षि पातंजलि ने चित्त की वृत्तियों का विरोध योग के माध्यम से बताया है और उनके अनुसार योग के आठ अंग हैं जो कि निम्नलिखित हैं–

1. यम 2. नियम 3. आसन 4. प्राणायाम 5. प्रत्याहार 6. धारणा 7. ध्यान और 8. समाधि।

ऊपर जो आठ अंग बताए गए हैं, उनमें से प्रथम पांच अंग बाहरी तथा अंतिम तीन अंग भीतरी या मानसी कहे गए हैं।

1. **यम**–अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह का व्रत पालन ही 'यम' कहा जाता है।

2. **नियम**–स्वाध्याय, संतोष, तप, पवित्रता और ईश्वर के प्रति चिंतन को नियम कहते हैं।

3. **आसन**–सुविधापूर्वक एकचित्त और स्थिर होकर बैठने को आसन कहा गया है।

4. **प्राणायाम**–श्वास और निःश्वास की गति को नियंत्रण कर रोकने व निकालने की क्रिया प्राणायाम कही जाती है।

5. **प्रत्याहार**–इंद्रियों को अपने भौतिक विषयों से हटाकर चित्त में रम जाने की क्रिया को प्रत्याहार कहते हैं।

जब ये पांच कर्तव्य सिद्ध हो जाते हैं या इनमें जब कोई साधक पूर्णता प्राप्त कर लेता है तभी उसको आगे की क्रियाओं में प्रवेश की अनुमति दी जाती है। प्रत्येक साधक को चाहिए कि वह बाह्य अभ्यासों को सिद्ध करने के बाद ही आगे के तीन अभ्यासों में प्रवेश करे, तभी उसे आगे के जीवन में पूर्णता प्राप्त हो सकती है।

6. **धारणा**–चित्त को किसी एक विचार में बांध लेने की क्रिया को धारण या धारणा कहते हैं।

7. **ध्यान**–जिस वस्तु में चित्त को बांधा जाता है उसमें अगर साधक अपना ध्यान इस प्रकार से लगा दे कि बाह्य प्रभाव होने पर भी वह वहां से अन्यत्र न हट सके, उसे ध्यान कहते हैं।

8. **समाधि**–ध्येय वस्तु के ध्यान में जब साधक पूरी तरह से डूब जाता है और उसे अपने अस्तित्व का भी ज्ञान नहीं रहता है, तो उसे समाधि कहा गया है।

योगी पंच महाभूतों का पूरी तरह से तादात्म्य प्राप्त करता है। जब साधक पृथ्वी, जल, तेज, वायु त.था आकाश–इन पंच महाभूतों तथा इनके विषय रूप, रस, गंध, शब्द और स्पर्श का सामंजस्य स्थापित कर लेता है, तभी उसे सिद्धि प्राप्त होती है, और इस क्षेत्र में जब साधक बहुत अधिक आगे बढ़ जाता है तब उसे अष्ट सिद्धियों की प्राप्ति होती है। ये अष्ट सिद्धियां निम्न प्रकार हैं–

1. अणिमा 2. महिमा 3. लधिमा 4. गरिमा 5. प्राप्ति 6. प्राकाम्य 7. वशित्व और 8. ईशत्व।

जो योगी या साधक इन अष्ट सिद्धियों को प्राप्त कर लेता है, उसे जीवन में किसी प्रकार का कोई अभाव नहीं रहता। इसकी इच्छा मात्र से ही सारे कार्य व्यवस्थित हो जाते हैं। उसके मुंह से जो भी वाणी निकलती है, वह सत्य सिद्ध होती है और वह पूर्णतः योगीराज की उपाधि प्राप्त कर लेता है।

हठयोग की क्रियाओं में सर्वप्रथम क्रिया कुंडलिनी जागरण कही जाती है। हमारे शरीर में लिंग तथा गुदा के बीच में एक सुसुप्त शक्ति होती है, इसे सुषुम्ना कहते हैं। इस सुषुम्ना के दोनों तरफ इड़ा और पिंगला नामक नाड़ियां होती हैं, जिनका स्थान नाभि प्रवेश के पास होता है। इसी को त्रिनेत्र कहा जाता है। जो साधक या योगी इस कुंडलिनी को जगाकर इसका संबंध सुषुम्ना नाड़ी से कर लेता है और इसके माध्यम से सहस्रदल कमल विकसित कर देता है, उसे शक्ति का अनंत भंडार मिल जाता है। एक प्रकार से देखा जाए तो उस योगी को सर्वशता प्राप्त हो जाती है और वह दिव्य ज्ञान को प्राप्त कर लेता है। जिस योगी की कुंडलिनी जाग्रत हो जाती है, वह स्वयं शिव रूप हो जाता है। संसार में उसके लिए कुछ भी कठिन और असंभव नहीं रहता।

सम्मोहन विद्या इसी योग-शक्ति का एक अंग है। इसके माध्यम से मानसिक शक्ति को बढ़ाया जाता है, साथ-ही-साथ संकल्प शक्ति के विकसित होने से उस व्यक्ति में सम्मोहन की पूर्णता आ जाती है। इन क्रियाओं से मुख्यतः निम्नलिखित लाभ हैं–

1. इससे शरीर स्वस्थ व सुडौल बनता है।

2. इससे मानसिक शक्ति का विकास होता है

3. इससे पूर्णतः शांति का संचार प्राप्त होता है।

4. आत्मिक विकास में यह पूर्णतः सहायक है।

5. इससे आत्मज्ञान प्राप्त हो जाता है।

इसके अलावा इस प्रकार की साधनाओं से पूर्वजन्म तथा भावी जन्म के बारे में ज्ञान प्राप्त होता है और कम-से-कम समय में साधक अपने जीवन को पूर्णता देने में समर्थ हो पाता है।

## योग-निद्रा

अपनी आत्मिक-शक्ति का प्रभाव दूसरे पर डालकर या उस शक्ति का प्रभाव स्वयं पर डालकर जो कृत्रिम नींद या सम्मोहन प्राप्त किया जाता है, उसे ही हमारे दर्शन में 'योग-निद्रा' कहा गया है।

इस योग-निद्रा या कृत्रिम निद्रा से साधक के जीवन में विशेष लाभ होता है, उसकी स्मरण-शक्ति बढ़ जाती है, वह अपने जीवन को ऊंचा उठाने में पूर्णतः सफल हो पाता है और उसका जीवन अपने-आप में अत्यंत ही संतुलित और महान् बन जाता है।

योग-निद्रा से मुख्यतः चार प्रभाव पड़ते हैं–

1. इससे माध्यम को कृत्रिम नींद दी जा सकती है।

2. कृत्रिम नींद में जाने पर माध्यम को अपनी इच्छा के अनुसार आदेशों का पालन कराया जा सकता है।

3. इसके द्वारा उसकी कल्पना-शक्ति ज्यादा-से-ज्यादा विकसित की जा सकती है, जिसकी वजह से वह पूर्णता प्राप्त करने में या पूर्ण उत्तर देने में समर्थ हो पाता है।

4. योग-निद्रा से साधक अपनी आज्ञाओं का पालन माध्यम से करा सकता है।

साधक के योग-निद्रा के माध्यम से या सम्मोहन के माध्यम से जो प्रभाव माध्यम द्वारा संपन्न होता है, वही प्रभाव वह अपने ऊपर सम्मोहन करके प्राप्त कर सकता है। इससे सभी दृष्टियों से लाभ ही प्राप्त होता है, किसी प्रकार से हानि होने की संभावना नहीं रहती।

यहां पर यह बात समझ लेनी आवश्यक है कि योग-निद्रा वास्तविक निद्रा से भिन्न है। वास्तविक निद्रा में व्यक्ति पूरी तरह से सो जाता है और ऐसी स्थिति में वह सम्मोहनकर्ता के आदेशों का पालन नहीं कर पाता, परंतु योग-निद्रा में व्यक्ति का ऊपरी मन पूरी तरह से सो जाता है, जबकि उसका आंतरिक मन पूरी तरह से चैतन्य रहता है और वह सम्मोहनकर्ता के आदेशों का पालन करता है।

एक प्रकार से देखा जाए तो योग-निद्रा और तंद्रा में कोई अंतर नहीं है। इसमें माध्यम पूरी तरह से सम्मोहनकर्ता के अधीन रहता है और आत्मसमर्पण करके उसके आदेशों का पालन करता है।

योग-निद्रा का आधार आत्म-शक्ति ही होता है। वास्तविक रूप में देखा जाए तो यह आत्म-शक्ति प्रत्येक व्यक्ति में थोड़े-बहुत रूप में होती ही है और यदि वह चाहे तो कुछ विशेष क्रियाओं और अभ्यासों के द्वारा इस शक्ति को बढ़ा सकता है। कर्म-शक्ति, ज्ञान-शक्ति, इच्छा-शक्ति आदि अन्य सभी शक्तियां इसी आत्म-शक्ति के प्रकार हैं और इन शक्तियों को जाग्रत कर साधक अपने जीवन में पूर्णता प्राप्त कर पाता है।

मैंने अभी प्राण-शक्ति का संकेत दिया। सही रूप में सम्मोहनकर्ता का मुख्य आधार यह प्राण-शक्ति ही होता है। इस शक्ति को जब विकसित किया जाता है तभी सम्मोहनकर्ता अपने प्रयत्नों में सफल हो पाता है, क्योंकि उसमें एक विशेष प्रकार की प्राण चेतना जाग्रत होती है और ऐसा होने पर चुंबकीय शक्ति का प्रादुर्भाव होने लगता है। फलस्वरूप, उसकी आंखों में एक विशेष प्रकार की चमक और आकर्षण आ जाता है और साथ-ही-साथ उसके हाथ की अंगुलियों में एक ऐसी चुंबकीय शक्ति आ जाती है, जिससे वह किसी को भी स्पर्श करके सम्मोहित करने में सफलता प्राप्त कर पाता है।

इस योग-निद्रा से माध्यम का ऊपरी मन पूर्णतः शिथिल हो जाता है, परंतु अचेतन मन सक्रिय रहता है या यों कहा जाए कि वह ज्यादा क्रियाशील हो जाता है। फलस्वरूप, वह सम्मोहनकर्ता के आदेशों का अक्षरशः पालन करने लग जाता है। उसमें तर्क-वितर्क करने की क्षमता नहीं रहती और उसकी बौद्धिक चेतना एक प्रकार से सुप्त हो जाती है। इसीलिए योग-निद्रा को मायाजाल कहा गया है और यही योग-निद्रा सम्मोहन का आधार है।

## प्राण-शक्ति

यहां पर मैं प्राण-शक्ति के बारे में थोड़ा विवेचन करूंगा। भारतीय दर्शन के अनुसार यह शक्ति विश्व व्यापक है। प्रत्येक जीव श्वास के द्वारा प्रतिक्षण इस शक्ति को ग्रहण करता रहता है। इसी प्रकार व्यक्ति हवा, धूप, भूमि, आकाश, वायु आदि से

निर्मित प्राण-शक्ति को भी बराबर खींचता रहता है, जिसका संचार होने से उसका स्वास्थ्य नियमित और स्थिर रहता है तथा इस प्रकार की शक्ति एकत्र होने से उस मानव में पूर्णता आ पाती है।

भारतीय योगशास्त्र में मनुष्य के शरीर में आठ चक्र बताए हैं जो कि निम्न प्रकार हैं–

1. मूलधार चक्र 2. स्वाधिष्ठान चक्र 3. सूर्य चक्र 4. अनहद चक्र 5. विशुद्ध चक्र 6. अग्नि चक्र 7. सहस्रार चक्र और 8. ब्रह्मरंध्र चक्र।

योगी जब इन आठों चक्रों को पार कर लेता है तो वह परम सिद्ध बन जाता है। क्योंकि ये आठों चक्र प्राण-शक्ति से संचालित होते हैं, फलस्वरूप इसी के द्वारा ये प्रभावित भी रहते हैं। मानव प्रति क्षण शक्ति प्राप्त करता रहता है और जीवन को गतिशील रखने के लिए इसी प्राण-शक्ति का उपयोग किया जाता है, जिससे यह व्यय भी होती रहती है पर यदि यह प्राण-शक्ति एक स्थान पर एकत्र कर ली जाए और भावना के द्वारा दूसरे पर फेंकी जाए तो निश्चय ही मनोवांछित सफलता प्राप्त हो पाती है। जब विचार-शक्ति एकत्र करके एक साथ किसी पर फेंकते हैं तो उसी शक्ति को इच्छा-शक्ति कह देते हैं, जिस प्रकार एक विशेष आतशी शीशे से सूर्य की किरणें एकत्र कर समग्र रूप से कागज पर फेंकी जाएं तो उसी क्षण कागज जलने लग जाता है, अर्थात् उस कागज पर जो प्रभाव उत्पन्न करना था, वही प्रभाव उत्पन्न हो पाता है। इसी प्रकार विचार-शक्ति और प्राण-शक्ति को एकत्र करके सामने वाले माध्यम पर डाली जाए तो उसमें भी मनोवांछित प्रभाव प्राप्त किया जा सकता है।

इस प्रकार के उदाहरणों से हमारे प्राचीन ग्रंथ भरे पड़े हैं। महर्षि अगस्त्य ने एक चुल्लू में पूरे समुद्र को पी लिया था। दुर्वासा ऋषि ने एक ही क्षण में शाप देकर राजा सगर के साठ हजार पुत्रों को जला दिया था। ये सारी घटनाएं कपोल-कल्पित नहीं हैं, अपितु इसी प्राण-शक्ति का पुंजीभूत रूप हैं। वे साधक या महर्षि इसी प्रकार प्राण-शक्ति को एकत्र करते थे और एक साथ उसका प्रभाव सामने वाले पर डालने से मनोवांछित प्रभाव स्थापित हो पाता था।

प्राण-शक्ति पर जिस प्रकार से नियंत्रण स्थापित किया जाता है, उसी प्रकार से इच्छा-शक्ति पर भी नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है।

प्राण-शक्ति पर विजय प्राप्त करने के लिए या इस प्राण-शक्ति को नियंत्रित करने के लिए प्राणायाम आवश्यक है, क्योंकि इसके द्वारा ही मस्तिष्क के विचारों की एकाग्रता प्राप्त की जा सकती है और इन विचारों की एकाग्रता से ही भूत-भविष्य का ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है।

यद्यपि इस कोलाहल भरे युग में इस प्रकार की एकाग्रता संभव नहीं है, परंतु यदि साधक एकांत स्थान, नदी तट या पर्वत प्रदेश पर बैठकर अभ्यास करे तो निश्चय ही उसे इसमें सफलता प्राप्त हो सकती है।

## प्राणायाम

साधक प्राणायाम के द्वारा ही मस्तिष्क के विचारों को नियंत्रित कर सकता है। प्राणायाम केवल सांसों का आरोह-अवरोह ही नहीं है, अपितु यही एक ऐसी विद्या है जिसके द्वारा प्राण-शक्ति पर नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है।

स्वामी विवेकानंद ने राज योग नामक ग्रंथ में विवेचन किया है कि यह सारा ब्रह्माण्ड दो तत्त्वों से निर्मित है जो कि प्राण तथा आकाश हैं। इन दोनों तत्त्वों के मिलन से ही इस सृष्टि की रचना हुई है।

वे सारी वस्तुएं जिनका एक निश्चित आकार-प्रकार है, आकाश से उत्पन्न हुई हैं। इसके द्वारा ही सूर्य और चंद्रमा ने अपना आकार प्राप्त किया है। आकाश के द्वारा ही मानव शरीर निर्मित हो सका है और इस विश्व में जो कुछ भी गतिशील और क्रियाशील है, उसका निर्माण आकाश-तत्त्व के माध्यम से ही संभव हो सका है।

यद्यपि यह स्पष्ट है कि यह आकाश अत्यंत सूक्ष्म होता है और इस सूक्ष्मता के कारण ही इसको देखना संभव प्रतीत नहीं होता, परंतु जो योगी या साधक प्राण-शक्ति पर नियंत्रण स्थापित कर लेते हैं, वे निश्चित रूप से आकाश और वायु तक को भी देखने में समर्थ हो पाते हैं।

सृष्टि का प्रारंभ केवल मात्र आकाश-तत्त्व से ही हुआ है और प्रलय होने पर यह सब कुछ जो दिखाई देता है, आकाश-तत्त्व में ही विलीन हो जाएगा। आकाश-तत्त्व के कारण ही मानव एक निश्चित आकार प्राप्त कर सका है और उसमें प्राणों का संचार भी आकाश के द्वारा ही हो सका है। इसलिए जिस प्रकार आकाश-तत्त्व सर्वव्यापक है, ठीक उसी प्रकार प्राण-तत्त्व भी सर्वव्यापी कहा गया है।

जब मानव में प्राण-तत्त्व होता है तभी सृष्टि का निर्माण संभव है और जब प्राण-तत्त्व विलीन हो जाता है तो मानव पुनः आकाश-तत्त्व में विलीन हो जाता है। इस प्रकार आकाश-तत्त्व और प्राण-तत्त्व का परस्पर पूर्ण संबंध है। प्राणों के द्वारा ही आकाश-तत्त्व की रचना होती है और प्राणों के नष्ट होने पर ही आकाश पूर्णता प्राप्त करता है। आकाश के द्वारा ही मानव में प्राण-शक्ति का संचार संभव है और जब प्राण-शक्ति का संचार होता है तो उसमें शक्ति, विचार, प्राण आदि का प्रादुर्भाव होता है।

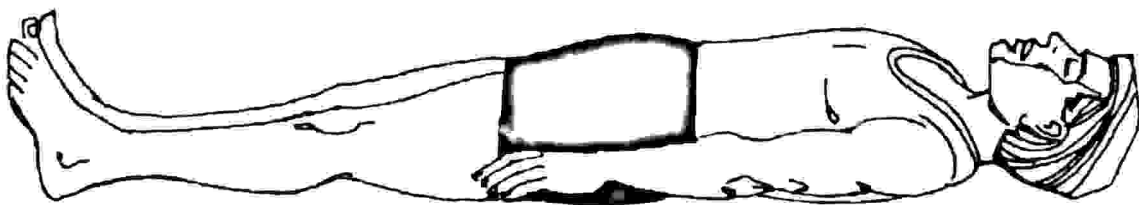
अतः भारतीय दर्शन के अनुसार यह स्पष्ट है कि मानव की प्रत्येक क्रिया प्राण-तत्त्व से संचालित है और यह प्राण-तत्त्व आकाश-तत्त्व से संबंधित है, अतः इस आकाश-तत्त्व का प्राण-तत्त्व में विलीनीकरण ही प्राणायाम है।

सम्मोहनकर्ता के लिए उत्कृष्ट कोटि की प्राणायाम क्रियाओं का ज्ञान आवश्यक नहीं है, परंतु फिर भी सम्मोहन की सूक्ष्मता में प्रवेश के लिए यह आवश्यक है कि वह प्राणायाम के क्रियात्मक पहलू से परिचित हो। प्राणायाम के लिए स्वच्छ वायु और एकांत स्थान ज्यादा उपयुक्त रहता है और यदि मानसिक एकाग्रता के साथ प्राणायाम किया जाता है तो निश्चय ही आध्यात्मिक शक्ति का विकास होता है। फलस्वरूप, वह सभी साधनाओं में पूर्णता प्राप्त कर पूर्ण मानव या योगीराज बन सकता है।

साधक के लिए सामान्य प्राणायाम क्रियाएं निम्न प्रकार हैं :

## प्राणायाम क्रिया–1

समतल और साफ भूमि पर कमर के बल सीधे लेट जाना चाहिए। दोनों टांगें सीधी फैलाकर भूमि पर रखनी चाहिए और शरीर के समानांतर दोनों हाथ फैले हुए रहने चाहिए, साथ ही साधक को अपनी आंखें बंद कर लेनी चाहिए और इस अवस्था में बिना हिले-डुले शांत चित्त से लेटे रहना चाहिए।

इस बात का ध्यान रखें कि उसके शरीर का कोई अंग क्रियाशील न हो, यथासंभव वह किसी प्रकार का विचार अपने मन में न आने दे तथा शरीर को इस प्रकार से ढीला छोड़ दे कि उसका प्रत्येक अंग पूरी तरह से विश्राम कर सके।

प्राणायाम क्रिया–1

इसके बाद साधक को चाहिए कि वह धीरे-धीरे सिर से पैर तक प्रत्येक अंग को विचारों के द्वारा ही शिथिल बनाता रहे। वह सबसे पहले अपने सिर को विचारशून्य बनाए, फिर यह सोचे कि मेरी आंखें शिथिल हैं, मेरी गरदन शिथिल हो गई है, मेरे दोनों हाथ पूर्णतः शिथिल हैं और इस प्रकार वह ध्यान करता हुआ पैरों की उंगलियों को भी शिथिल बना दे। ऐसा करने के बाद वह यथासंभव अपने

मस्तिष्क को पूरी तरह से विचारशून्य बना देने का प्रयास करे। किसी भी प्रकार का विचार, चिंता या परेशानी अपने मस्तिष्क में नहीं रखे।

प्रारंभ में मस्तिष्क को विचारशून्य बनाने के लिए काफी परिश्रम करना पड़ेगा, परंतु आप बराबर इस तरफ प्रयत्न करते रहिए, कुछ समय बाद आप अपने मस्तिष्क को विचारशून्य बनाने में समर्थ हो सकेंगे और उस पर पूरा-पूरा नियंत्रण स्थापित कर सकेंगे।

इतना होने पर भी आप देखेंगे कि मस्तिष्क में कोई विचार दबा हुआ है और वह धीरे-धीरे सामने आ रहा है, ऐसे समय में भी आपको बराबर प्रयत्नशील बने रहना है। प्रारंभ में आप केवल एक मिनट के लिए विचारशून्य हो सकेंगे पर यदि आप इस अभ्यास को बढ़ाते रहेंगे तो विचारशून्यता का समय भी बढ़ता रहेगा।

आप धीरे-धीरे इस प्रकार की विचारशून्यता का पंद्रह मिनट तक अभ्यास करें और फिर उसे घटाते-घटाते एक मिनट पर ले आएं। इसी प्रकार से आपको आरोह-अवरोह दोनों क्रियाओं का अभ्यास करना चाहिए।

जब पूर्णतः विचारशून्य मस्तिष्क हो जाता है और आपका सारा शरीर क्रियाशून्य होकर निष्क्रिय हो जाता है तब इसे 'शव-साधना' कहा जाता है, अर्थात् उस समय आपका पूरा शरीर मुर्दे की तरह होता है और सारा शरीर एक विशेष प्रकार की ऊष्मा से प्रवाहित हो रहा होता है।

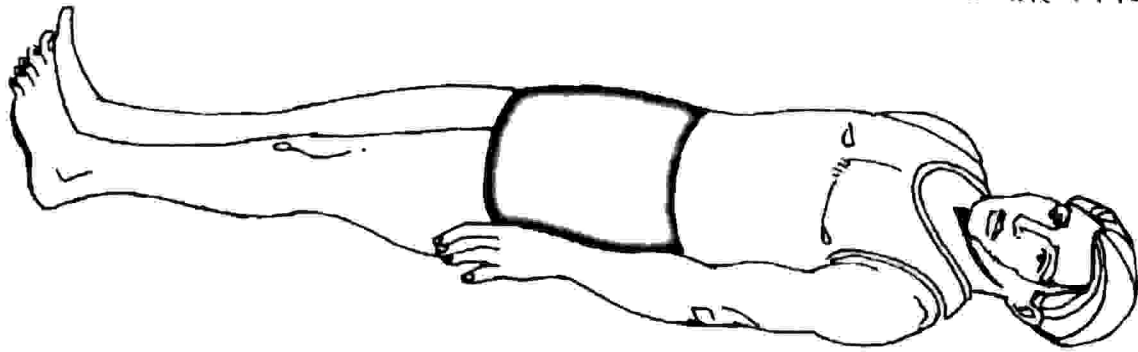
जैसा कि ऊपर बताया गया है, पहले एक मिनट के लिए विचारशून्यता का अभ्यास कीजिए और उसे बढ़ाते-बढ़ाते पंद्रह मिनट तक ले जाइए, साथ ही इसके बाद धीरे-धीरे घटाते हुए पुनः एक मिनट तक ले आइए। ऐसा अभ्यास आपको आगे के लिए बहुत अधिक लाभदायक रहेगा, क्योंकि जब भी आप सोचेंगे तब आप एक मिनट में ही अपने मस्तिष्क को विचारशून्य बनाने में समर्थ हो सकेंगे और जितने समय के लिए चाहेंगे, उतने समय तक अपने मस्तिष्क को विचारशून्य रखने में समर्थ हो सकेंगे।

प्रारंभ में यह अभ्यास या प्रयोग कठिन प्रतीत होता है, परंतु यदि साधक बराबर अभ्यास करता रहता है तो निश्चय ही वह सफलता प्राप्त कर लेता है।

## प्राणायाम क्रिया–2

जब साधक क्रिया नं. 1 का अभ्यास पूरा कर लेता है, तब उसे इस दूसरी क्रिया का अभ्यास प्रारंभ करना चाहिए। इसमें भी प्राणायाम क्रिया 1 की तरह ही लेटकर अपने शरीर को ढीला छोड़ देना चाहिए और मस्तिष्क को पूरी तरह विचारशून्य बना देना चाहिए।

इसके बाद साधक को चाहिए कि वह नाक द्वारा पूरी श्वास खींचे और होंठों को गोल बनाकर उसके द्वारा उस सांस को धीरे-धीरे निकाल दे। ऐसा करने पर एक सीटी-सी बजेगी जो कि होंठों के गोल करने से तथा वायु निकालने से संभव है। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि सांस केवल नाक द्वारा ही लेना चाहिए। उस समय मुंह पूरी तरह से बंद रहना चाहिए तथा जब सांस निकाली जाए तो नाक बिल्कुल बंद रहनी चाहिए और सारी वायु मुंह से निकलनी चाहिए।

प्रारंभ में इस क्रिया को दो या तीन मिनट तक करनी चाहिए और इसके बाद धीरे-धीरे इस अभ्यास को बढ़ाना चाहिए। यहां तक कि यह अभ्यास पंद्रह मिनट

**प्राणायाम क्रिया–2**

तक का होना चाहिए। कहने का तात्पर्य यह है कि पहले फेफड़ों में नाक द्वारा पूरी सांस खींचकर वायु भर ले और फिर तीन-चार मिनट तक उस वायु को अंदर ही रोके रखे और फिर धीरे-धीरे उसे बाहर निकाले। इस प्रकार का अभ्यास प्रारंभ में कम समय का होगा, परंतु बाद में यह अभ्यास दस या पंद्रह मिनट तक का हो सकता है।

यहां पर इस बात को भी समझ लेना चाहिए कि प्राणायाम का मुख्य आधार सांस को अंदर रोकना है। साधक अपनी सांस को जितना ज्यादा अपने अंदर रोके रखेगा, उसका प्राणायाम उतना ही ज्यादा सुदृढ़ और सही हो सकेगा। साधक को चाहिए कि वह हर अभ्यास को धीरे-धीरे बढ़ाता रहे और जितना भी संभव हो, बढ़ाए, परंतु उतावली नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इससे हानि होने की संभावना रहती है।

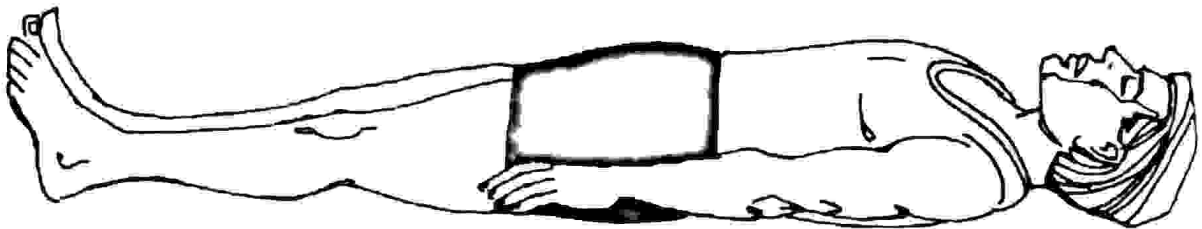
## प्राणायाम क्रिया–3

सबसे पहले साधक को प्राणायाम क्रिया 1 व 2 का अभ्यास करना चाहिए। नं. 1 के अनुसार शरीर के प्रत्येक अंग को ढीला छोड़कर मस्तिष्क को विचारशून्य बनाना चाहिए। इसके बाद क्रिया नं. 2 के अनुसार सांस को अंदर-ही-अंदर रोकना चाहिए। जब सांस अंदर रुकी हुई हो, तब यह इच्छा करनी चाहिए कि मैंने अंदर जो प्राण-शक्ति रोकी है उसका संचार मेरे सिर में, नेत्रों में, कंठ में, हृदय में, भुजाओं

में, नाभि में तथा पैरों में हो रहा है। यही नहीं, अपितु ऊपर से नीचे तक शरीर के प्रत्येक अंग और रोम-रोम में इस प्राण-शक्ति का संचार हो रहा है।

इसके साथ-ही-साथ साधक को धीरे-धीरे अपने प्रत्येक अंग का ध्यान रखकर यह भावना स्थापित करनी चाहिए कि इस अंग में प्राण-शक्ति का संचार हो गया है और अब मैं आगे के अंग में प्राण-शक्ति का संचार कर रहा हूं।

प्रारंभ में सांस कम समय तक रुकी होने के कारण एक-दो अंगों में ही प्राण-शक्ति की भावना दे पाएंगे, परंतु इसके बाद ज्यों-ज्यों हमारा अभ्यास बढ़ेगा, हम ज्यादा-से-ज्यादा अंगों को प्राण-शक्ति का संचार या प्रभाव दे पाएंगे। इस प्रकार साधक को धीरे-धीरे अपना अभ्यास बढ़ाना चाहिए और इतना अधिक अभ्यास बढ़ा लेना चाहिए कि वह एक बार में ही शरीर के समस्त अंगों को प्राण-शक्ति का संचार दे सके।

ऐसा करने से साधक स्वयं यह अनुभव करेगा कि वह जिस अंग में भी प्राण-शक्ति का संचार दे रहा है, उसी अंग में झनझनाहट-सी हो रही है और जब यह झनझनाहट अनुभव होने लगे तो इसका यह प्रमाण है कि उस अंग में प्राण-शक्ति का संचार हुआ है और आपने जो क्रिया की है वह पूर्णतः सही हुई है।

**प्राणायाम क्रिया–3**

वास्तविक रूप में देखा जाए तो यह झनझनाहट और कुछ नहीं अपितु आपके प्रत्येक अंग में तीव्रता के साथ प्राण-शक्ति का संचार हो रहा है और वही शक्ति झनझनाहट के रूप में अनुभव हो रही है।

## शक्ति चक्र

जब प्राणायाम के माध्यम से शरीर में प्राण-शक्ति का संचार होने लगे तो इसके बाद शक्ति चक्र का अभ्यास करना आवश्यक है, क्योंकि इसके द्वारा ही साधक की आंखों में चुंबक शक्ति का आविर्भाव होता है और इस प्रकार चुंबक शक्ति का आविर्भाव होने से उसके मन की एकाग्रता बढ़ जाती है।

वास्तव में शक्ति चक्र के द्वारा ही आंखों में चुंबकीय शक्ति बढ़ती है, फलस्वरूप उसके मन की एकाग्रता बढ़ जाती है, जिससे कि वह पूर्ण क्षमता के साथ अपना कार्य कर पाता है और मनोवांछित सफलता प्राप्त कर पाने में समर्थ हो पाता है।

जैसा कि पहले बताया गया है, शक्ति चक्र के माध्यम से आंखों की चुंबकीय शक्ति का विकास किया जा सकता है। इसके लिए एक ऐसे कमरे का चुनाव करना चाहिए जो एकांत में हो, जिसमें ताजी हवा और पर्याप्त प्रकाश की व्यवस्था हो तथा जहां पर साधक कुछ समय तक बैठकर अभ्यास कर सके।

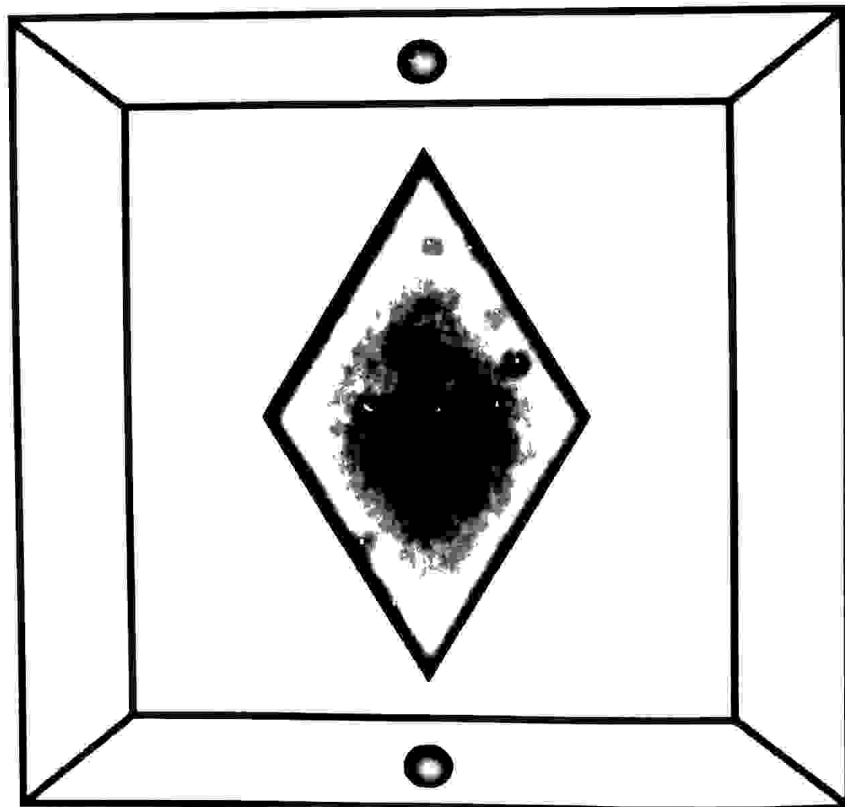
इसके लिए शक्ति चक्र की आवश्यकता होती है। यह शक्ति चक्र अमेरिका में अलग तरीके से निर्मित किया जाता है और ग्रीक पद्धति के अनुसार इसका निर्माण अलग ढंग से होता है, परंतु दोनों का प्रभाव एक ही होता है।

किसी सफेद मोटे कागज पर इस प्रकार शक्ति चक्र काली स्याही से बना लेना चाहिए और साधक जहां बैठता है, उसकी आंखों के ठीक सामने दीवार पर कील ठोक कर इस चक्र को टांग लेना चाहिए तथा उसके सामने लगभग दो फुट की दूरी पर मोटे आसन पर बैठ जाना चाहिए तथा उस शक्ति चक्र पर अपनी आंखें स्थिर कर लेनी चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आपको अभ्यास तभी करना है जब आप स्वस्थ हों, थके हुए न हों, प्रसन्न चित्त हों, आपके मस्तिष्क में किसी प्रकार की परेशानी और समस्या न हो।

**शक्ति चक्र–अमेरिकन पद्धति**

आसन पर बैठकर आपको अपना शरीर पूरी तरह से शिथिल और ढीला छोड़ देना चाहिए। अपने-आप को ऐसा आभास देना चाहिए जैसे कि आप बहुत हलके हैं और समुद्र की लहरों पर बैठे हैं। साथ-ही-साथ प्रयत्न करके अपने मन से इधर-उधर के सारे विचारों को निकाल देना चाहिए तथा अपने नेत्रों को पूर्ण क्षमता के साथ उस शक्ति चक्र पर केंद्रित कर लेना चाहिए।

साधक को इस चक्र पर लगातार बिना आंख झपकाए एकटक उसे देखने का अभ्यास करना चाहिए। प्रारंभ में यह प्रयत्न होना चाहिए कि आप अधिक-से-अधिक जितनी देर तक देख सकें, उसे देखते रहें। धीरे-धीरे इस अभ्यास को बढ़ाना चाहिए। आंखों में पानी आने पर अभ्यास रोक देना चाहिए और दूसरे दिन पुनः प्रयत्न करना चाहिए। अभ्यास करते समय हृदय में यह धारणा बलवती बनानी चाहिए कि मेरी आंखें तेजयुक्त हो रही हैं तथा साथ-ही-साथ मेरा मस्तिष्क विचारशून्य हो रहा है।

इस प्रकार यदि साधक कुछ दिनों तक अभ्यास करता है तो उसकी आंखों में एक ऐसी विशेष शक्ति उत्पन्न हो जाएगी कि आप जिसको भी कुछ मिनटों के लिए देखेंगे वह हिप्नोटाइज़ हो जाएगा। दैनिक कार्यों में भी यदि आप एक मिनट के लिए किसी की आंख-में-आंख डालकर बात करेंगे तो वह परास्त हो जाएगा और आप से अपने-आप को कमजोर महसूस करने लगेगा। ऐसे समय में आप उसे जो भी बात कहेंगे यदि उसकी आस्था के विपरीत बात नहीं हुई तो वह उस बात को स्वीकार कर लेगा।

**शक्ति चक्र—ग्रीक पद्धति**

कुछ समय तक जब इस शक्ति चक्र पर अभ्यास होगा तो कुछ समय बाद यह शक्ति चक्र अपने स्थान से हिलता हुआ नजर आएगा और यह ऊपर-नीचे या बाएं-दाएं डोलता हुआ अनुभव होगा। जब ऐसा अनुभव हो तब साधक को चाहिए कि वह स्थिर दृष्टि से देखने का प्रयत्न करे और अपनी आंखों से ऐसा प्रयत्न करे कि वह शक्ति चक्र एक स्थान पर स्थिर हो सके।

आगे चलकर साधक को इस चक्र में कोई और तस्वीर दिखाई देने लग जाती है। जब ऐसा होने लगे तब आप यह समझ लें कि आप में एकाग्रता आ रही है और आप जो कुछ कर रहे हैं वह सही है।

यदि अभ्यास करते समय आपको एक चक्र के स्थान पर दो या तीन चक्र दिखाई देने लगें तो यह सफलता का ही चिह्न है। कई बार आपको या साधक को अभ्यास के दौरान इस चक्र में सुंदर या डरावनी तस्वीरें अथवा दृश्य दिखाई देने लगते हैं, पर साधक को चाहिए कि वह बराबर अभ्यास करता रहे और मन में किसी प्रकार का विचार न लाए।

अभ्यास जब कुछ दिनों का हो जाए तो साधक को कुछ और नवीन अभ्यास करने चाहिए—

1. चलते-चलते सामने जाते हुए व्यक्ति की गर्दन पर दृष्टि डालिए और यह इच्छा कीजिए कि वह मुड़कर आपको देखे। आप यह जानकर और देखकर हैरान हो जाएंगे कि ज्योंही आप उसकी गर्दन पर दृष्टि डालकर ऐसा सोचते हैं, त्योंही मुड़कर वह आपकी ओर देखने लग जाता है और 100 में से 95 बार ऐसा हो जाता है।

2. किसी जाते हुए व्यक्ति की गर्दन पर पीछे से दृष्टि डालिए और यह अनुभव कीजिए कि वह तुरंत मुड़कर आपकी ओर देखे या किसी सम्मेलन में अथवा पार्टी में किसी पुरुष या स्त्री को, जिसका ध्यान दूसरी तरफ हो, आप उसकी गर्दन पर दृष्टि डालकर इच्छा प्रकट करें कि वह तुरंत आपकी ओर देखने लग जाए और आप यह देखकर हैरान हो जाएंगे कि वह आपकी ओर देखने लग जाता है।

3. आप किसी मित्र को कहिए कि वह अपना हाथ कपड़े में या रूमाल में लपेट ले या मेज के नीचे छुपाकर रखे, फिर आप उसके हाथ के अन्य भाग पर दृष्टि डालकर यह विचार कीजिए कि उसके हाथ की हथेली गर्म होकर लाल हो रही है और धीरे-धीरे जलन-सी अनुभव हो रही है। अपने मित्र को भी आप यही भावना दीजिए। आप यह जानकर हैरान होंगे कि मित्र भी अपनी हथेली को जलता हुआ अनुभव करने लगता है।

4. आप अपने मित्र को कहिए कि वह उलटी हथेली टेबल पर रख दे और आप उसकी हथेली पर दृष्टि डालकर भावना दीजिए कि उसका हाथ स्वतः ही ऊपर उठ रहा है। अपने मित्र को भी यह बताइए कि तुम्हारे नहीं चाहते हुए भी तुम्हारा हाथ ऊपर की ओर उठ रहा है और आप यह देखकर विस्मित हो जाएंगे कि आपके मित्र की बिना इच्छा के भी उसका हाथ बेजान-सा ऊपर की ओर उठ रहा है।

ऐसे ही कुछ अभ्यास साधकों को नियमित रूप से करते रहना चाहिए। यदि एक बार सफलता न मिले तो दूसरी या तीसरी बार अभ्यास करना चाहिए। अंत में उनको अवश्य ही सफलता प्राप्त होगी।

## शक्ति चक्र पर अभ्यास

शक्ति चक्र पर अभ्यास साधक के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण होता है, क्योंकि इसके द्वारा ही उसकी आंखों में एक विशेष प्रकार की चुंबकीय शक्ति का आविर्भाव होता है और साथ-ही-साथ इस अभ्यास से ही उसकी आंखों में एक विशेष प्रकार का तेज पैदा होता है, जिससे वह सामने वाले व्यक्ति को परास्त करने में समर्थ हो पाता है।

कुछ समय तक शक्ति चक्र पर अभ्यास करने के बाद साधक को उस शक्ति में कई प्रकार के दृश्य दिखाई देने लगेंगे। कई बार साधक उस शक्ति चक्र में पर्वत, नदी, तालाब, जंगल, मरुस्थल आदि देखेगा। ये दृश्य कई बार तो उसके परिचित होंगे और कई बार ये दृश्य अपरिचित भी होंगे। हकीकत में ये अपरिचित दृश्य इस विश्व में विद्यमान हैं, परंतु उस साधक ने अभी तक उनको प्रत्यक्षतः देखा नहीं है। कई बार साधक इस प्रकार के दृश्य वास्तविक जीवन में देखता है तो उसे आश्चर्य होता है कि यह दृश्य तो पहले कहीं देखा हुआ है। वास्तव में वह दृश्य उस साधक ने उस शक्ति चक्र के माध्यम से ही देखा था।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि इस प्रकार का अभ्यास करने से साधक उन दृश्यों को या उन घटनाओं को देख पाएगा जो कि उसने पहले कभी नहीं देखी थीं। ये घटनाएं किसी के जीवन की भूतकालीन घटनाएं भी हो सकती हैं और आने वाली घटनाओं को भी इस अभ्यास से साधक देख सकता है।

धीरे-धीरे जब साधक को इस प्रकार के दृश्य दिखाई देने लगें तो उसे यह समझना चाहिए कि वह सफलता के निकट पहुंचता जा रहा है। इसके बाद उस साधक को उन दृश्यों पर नियंत्रण स्थापित करने का प्रयत्न करना चाहिए, अर्थात् वह जिन दृश्यों को देखना चाहे उन दृश्यों को ही देखे। उदाहरणार्थ वह शक्ति चक्र के माध्यम से यह देखने का प्रयत्न करे कि उसके घर के कमरे में पलंग पर कौन बैठा है या घर में उनकी वृद्धा माता क्या कर रही है या उसकी पत्नी इस समय क्या कार्य कर रही है?

साधक यह देखकर हैरान हो जाएगा कि उसके चिंतन करते ही शक्ति चक्र में उसे घर का और उस विशेष कमरे का दृश्य स्पष्ट दिखाई देने लगेगा, जिसमें उसकी वृद्धा माता बैठी है। यहां तक कि वह उसके पहने हुए कपड़ों को भी देख सकेगा और साथ-ही-साथ इस बात का भी प्रयत्न करे कि उस समय उसकी माता या पत्नी जो भी बात कर रही है, वह सुनाई दे।

अभ्यास के बाद यह सब कुछ संभव है और वह धीरे-धीरे मनोवांछित दृश्य देखने में समर्थ हो सकेगा।

आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि इस प्रकार के अभ्यास में ज्यादा प्रयत्न और परिश्रम नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे आंखों पर अतिरिक्त भार पड़ता है। जब आंखें थक जाएं तो अभ्यास को बंद कर देना चाहिए और पुनः दूसरे दिन अभ्यास प्रारंभ करना चाहिए।

## शक्ति चक्र पर प्रकाश

इस प्रकार अभ्यास करते-करते जब कुछ समय बीत जाएगा तो साधक को एक नया ही अनुभव प्राप्त होगा। उस समय उसे शक्ति चक्र के चारों ओर एक सुनहरे रंग की पतली-सी किरण दिखाई देगी। धीरे-धीरे वह सुनहरा रंग शक्ति चक्र पर बढ़ता जाएगा और अभ्यास के कुछ समय के बाद वह पूरा शक्ति चक्र सुनहरे रंग का दिखाई देने लगेगा।

साधक को यह अभ्यास बराबर करते रहना चाहिए। सुनहरा रंग दिखाई देने के बाद साधक को कुछ समय बाद वह सुनहरा रंग नीले रंग में परिवर्तित होता हुआ दिखाई देगा। यही नीली रोशनी आगे चल कर हरे रंग में परिवर्तित होगी और फिर यह रोशनी सूर्य की तरह प्रकाशित अनुभव होगी तथा बढ़ते-बढ़ते वह पूरी शक्ति चक्र सूर्य की तरह चमकने लगेगा।

सूर्य के समान चमक शक्ति चक्र में नहीं है, अपितु आपकी आंखों में सूर्य के समान चमक पैदा हो गई है और वही चमक, शक्ति चक्र पर पड़कर तथा वहां से परिवर्तित होकर आपकी आंखों को अनुभव हो रही है। आपके नेत्र इस समय तक इतने अधिक तेजयुक्त हो गए हैं कि जहां भी आपकी दृष्टि पड़ेगी, वहीं पर टॉर्च की तरह प्रकाश पड़ेगा। एक प्रकार से यह आंखों में विशेष तेज पैदा करने का अभ्यास है।

यह तेज आंखों में बराबर बना रहे, इसके लिए साधक को कुछ नियम पालन करने आवश्यक हैं जो कि निम्न प्रकार हैं :

1. साधक को खटाई, ज्यादा मिर्च, शराब, मांस आदि का प्रयोग बिल्कुल बंद कर देना चाहिए।

2. मन पर बराबर नियंत्रण रखने का प्रयत्न करना चाहिए। क्रोध, घमंड, असत्य आदि का प्रयोग नहीं होना चाहिए।

3. कार्य करने के बाद कभी भी पछताना नहीं चाहिए, अपितु कार्य प्रारंभ करने से पहले खूब सोच-विचार लेना चाहिए।

4. कभी कोई खराब हरकत या कुचेष्टा नहीं करनी चाहिए।

5. कभी व्यर्थ की मेहनत नहीं करनी चाहिए, जैसे पांव हिलाना, उंगलियां चटकाना, नाखून चबाना आदि।

6. व्यर्थ में कभी किसी से क्षमा नहीं मांगनी चाहिए।

7. शरीर और मन की सफाई हमेशा करनी चाहिए, जिससे आप तरोताजा बने रह सकें।

8. न तो बेकार चिंता करनी चाहिए और न बेकार हंसते रहना चाहिए। हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि आपका अपने मन पर पूर्णतः नियंत्रण हो, और जिस प्रकार से भी चाहें आप अपने मन को नियंत्रित कर सकें।

9. भड़कीले दृश्य नहीं देखने चाहिए।

शक्ति चक्र का अभ्यास नियमित रूप से करते रहना चाहिए। इस अभ्यास के साथ आपको एक और अभ्यास करना चाहिए कि आप उस शक्ति चक्र में किसी सुंदर देवता की कल्पना करें और फिर अपने मन में यह भावना पैदा करने का प्रयत्न करें कि आपका चेहरा भी उस देवता की तरह सुंदर, तेजयुक्त तथा प्रभावशाली है। यदि आप धीरे-धीरे यह अभ्यास कुछ दिन तक करेंगे तो आप अपने-आप में एक विलक्षण अंतर अनुभव करेंगे।

## नेत्रों में चुंबक शक्ति

जब इस प्रकार का अभ्यास आप नित्य करेंगे तो आपकी आंखों में एक विशेष प्रकार की चुंबकीय शक्ति पैदा होगी और इस चुंबक शक्ति के सहारे आप अत्यधिक लोकप्रिय हो सकेंगे और आपका परिचित-संसार जरूरत से ज्यादा बढ़ जाएगा।

कभी-कभी आप, जहां व्यक्तियों का समूह खड़ा हो, उनमें से पंद्रह-बीस मनुष्यों के पीछे की गर्दन पर जल्दी-जल्दी दृष्टि डालिए और यह भावना दीजिए कि वो सभी मुड़कर आपकी ओर देखें। आप कुछ समय के अभ्यास के बाद देखेंगे कि जहां पहले एक व्यक्ति ही मुड़कर देखता था, वहां अब भावना देते ही मनुष्यों का झुंड एकदम से मुड़कर आपकी ओर देखने लग जाता है।

आप हमेशा किसी भी व्यक्ति से बात करते समय उसकी आंखों में आंखें डालकर बात करें, हाथ मिलाते समय आप स्वयं पहले उसका हाथ अपने हाथ में पकड़ कर दबाएं, उसे दबाने का अवसर न दें, आवाज में गंभीरता पैदा करें और आपके बोलने में एक लय, एक मधुरता आनी चाहिए, ऐसा अभ्यास करें।

धीरे-धीरे आप अपने उद्देश्य में सफलता प्राप्त कर सकेंगे और आपकी आंखों में जो चुंबकीय शक्ति पैदा हुई है, वह बरकरार बनी रह सकेगी।

# 5. त्राटक

भारत में हठयोग प्रसिद्ध और प्रामाणिक रहा है। हठयोग प्रदीपिका में त्राटक को योग के छः कर्मों में से एक कर्म कहा गया है। जीवन में पूर्ण सफलता और सिद्धि प्राप्त करने के लिए शरीर शुद्धि आवश्यक है, परंतु प्राणायाम के माध्यम से यह शरीर शुद्धि विलंब से होती है। अतः इस शरीर शुद्धि के लिए हठयोग में प्रचलित षट्कर्मों का उपयोग किया जाता है।

षट्कर्म निम्न प्रकार से हैं :

1. **वस्ति**–गुदा द्वारा पानी ऊपर चढ़ाकर पेट तथा अंतड़ियों को साफ करने की क्रिया वस्ति कही जाती है।

2. **धौति**–पंद्रह हाथ लंबे तथा चार अंगुल चौड़े महीन मलमल के सफेद वस्त्र को भिगोकर उसे मुंह के द्वारा निगल कर कफ साफ करने की क्रिया को धौति कहते हैं।

3. **नौलि**–पद्मासन लगाकर रेचक-कुंभक प्राणायाम करके मनोबल द्वारा नाभि को घुमाने की क्रिया का नाम 'नौलि' है।

4. **नेति**–नासिका छिद्र से पानी खींचकर उसे पुनः नाक और मुंह के द्वारा निकाल देने की क्रिया को नेति कहते हैं। इसी प्रकार सूत की मोटी रस्सी को नाक से डालकर मुंह के द्वारा निकाल कर बीच में जितना भी कफ होता है, उसको साफ करने की क्रिया भी नेति कहलाती है।

5. **कपालभाति**–रेचक, पूरक, कुंभक, प्राणायाम सफलतापूर्वक करने की क्रिया को कपालभाति कहा जाता है।

6. **त्राटक**–किसी भी बिंदु या दीपक की लौ पर टकटकी लगाकर बिना पलक झपकाए दृष्टि शक्ति को बढ़ाने की क्रिया त्राटक कहलाती है।

ऊपर जो षट्कर्म लिखे हैं, इसमें त्राटक का महत्त्व सर्वोपरि है, क्योंकि इससे दृष्टि स्थिर होती है तथा साथ-ही-साथ मस्तिष्क विचारशून्य बनता है। नेत्र बंद होने पर तुरंत ध्यान लग जाता है और जीवन में पूर्णता प्राप्त होती है।

सही रूप में देखा जाए तो सम्मोहन की प्रारंभिक क्रिया त्राटक ही है, क्योंकि सम्मोहन में सफलता प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि आंखों में चुंबकीय शक्ति बढ़े और वह चुंबकीय शक्ति नेत्रों के माध्यम से सामने वाले व्यक्ति पर प्रभाव डाले। इस चुंबकीय शक्ति को बढ़ाने का आधार त्राटक ही होता है। त्राटक का अभ्यास हो जाने पर ध्यान साधना क्रिया में सफलता मिलती है और इससे दूसरों के मन की बात जानी जा सकती है। अत्यंत दूर की घटनाओं को प्रत्यक्षतः देख सकते हैं और दृष्टि प्रहार से हिंसक पशुओं को वश में कर सकते हैं। त्राटक का अभ्यास बढ़ जाने पर इसके माध्यम से दीपक को बुझा सकते हैं या इसे पुनः जला सकते हैं। यही नहीं, अपितु टेबल पर पड़ी भौतिक वस्तु को इस अभ्यास से अपने स्थान से हटा भी सकते हैं।

त्राटक से नेत्र के रोगों का नाश होता है, आलस्य दूर होता है, साथ-ही-साथ इससे मस्तिष्क की ऊष्णता कम होती है, जिसकी वजह से ध्यान साधना में सफलता प्राप्त होती है।

## त्राटक के भेद

त्राटक के मुख्यतः तीन भेद हैं :

1. **निकट त्राटक**—त्राटक के लिए सुखासन में बैठकर नेत्रों को बाएं-दाएं ऊपर-नीचे चला कर आंखों का व्यायाम कर लेना चाहिए। इससे आंखों की नसें दृढ़ होती हैं और त्राटक में सुविधा होती है। त्राटक के लिए प्रातः चार बजे से सूर्योदय तक का समय ज्यादा उपयुक्त कहा गया है।

निकट त्राटक के लिए सुखासन में बैठकर अपने सामने स्फटिक का शिवलिंग या सफेद पत्थर का गोल टुकड़ा दो फुट की दूरी पर रख उस पर टकटकी लगाकर देखने का अभ्यास करना चाहिए। जब तक आंखों में आंसू न आ जाएं, तब तक दृष्टि निरंतर जमाए रखनी चाहिए। इसमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि पलक झपकने न पाए, आंसू निकल आने पर आंखें बंद कर लेनी चाहिए और कुछ समय आंखों को विश्राम देने के बाद पुनः अभ्यास करना चाहिए।

धीरे-धीरे इस प्रकार का अभ्यास बढ़ाना चाहिए। प्रथम दिन जितने समय तक अभ्यास किया हो, दूसरे दिन कुछ ज्यादा समय तक अभ्यास करने का प्रयत्न करना चाहिए। जब उस मूर्ति पर दृष्टि स्थिर हो जाए, तब उसके बाद मोमबत्ती की लौ पर दृष्टि डालने का अभ्यास करना चाहिए। जब दीपक की लौ पर भी दृष्टि जम जाए और पलक न झपके, तब अपनी नाक की नोक पर दृष्टि जमाकर अभ्यास करना चाहिए।

नाक की नोक पर दृष्टि जमाने का अभ्यास कुछ कठिन अवश्य होता है, परंतु इससे तुरंत लाभ होता है। जब नाक की नोक पर दृष्टि जमाने का अभ्यास हो जाए तो साधक को चाहिए कि वह दोनों भौंहों के मध्य भाग पर दृष्टि जमाने का अभ्यास करे। ऐसा अभ्यास करने पर सिर में दर्द होने लगता है और पलकों में चंचलता का अनुभव होने लगता है। अतः साधक को चाहिए कि इस प्रकार का अभ्यास धीरे-धीरे और सावधानी के साथ करके अभ्यास के समय को बढ़ाए। यह कार्य एक-दो दिन में या एक-दो महीने में संपन्न नहीं होगा, अपितु एक वर्ष के अभ्यास के बाद ही भौंहों के मध्य में दृष्टि जम सकेगी। कुछ साधकों को इससे कम समय में भी सफलता मिल जाती है। इसे त्रिकुटि अभ्यास भी कहा जाता है। इस प्रकार का अभ्यास जब बत्तीस मिनट का हो जाता है तो उस साधक को दिव्य दृष्टि प्राप्त हो जाती है। ऐसा साधक भूतकाल की घटनाओं को बहुत आसानी से देख पाता है और उसके लिए भविष्य भी छिपा हुआ नहीं रहता। वह दूसरों के मन की बात को तुरंत जान सकता है और अत्यंत दूर होने वाली घटनाओं को भी आसानी से देख पाता है। इस प्रकार का अभ्यास होने पर उसे ध्यान साधना में भी पूर्ण सफलता प्राप्त हो जाती है।

2. **दूर त्राटक**—जब निकट त्राटक का अभ्यास हो जाए तब साधक को चाहिए कि वह किसी पहाड़ की चोटी या पेड़ की फुनगी पर दृष्टि जमाने का अभ्यास करे। मंदिर के गुंबद आदि पर भी अभ्यास किया जा सकता है। जब इस प्रकार का अभ्यास पूर्ण हो जाए तब साधक को चंद्रमा पर दृष्टि जमाने का अभ्यास करना चाहिए। इसके बाद उसे किसी विशेष तारे पर अभ्यास करना चाहिए और अंत में सूर्य पर दृष्टि जमाने का अभ्यास करना चाहिए।

पहले-पहले सूर्य पर दृष्टि जमाने से काफी कष्ट होता है, अतः साधक को चाहिए कि वह पहले पानी में सूर्य के पड़ते हुए प्रतिबिंब पर, उसके बाद दर्पण पर सूर्य के पड़ते हुए प्रतिबिंब पर और उसके बाद सीधे सूर्य पर दृष्टि जमाने का अभ्यास करे। जब सूर्य पर दृष्टि जमाने का अभ्यास बत्तीस मिनट से ऊपर का हो जाता है, तब उस साधक को दिव्य दृष्टि प्राप्त हो जाती है।

3. **अंतर त्राटक**—ऊपर जो दोनों त्राटक हैं वे बाह्य पदार्थों पर त्राटक हैं। अंतर त्राटक में साधक को आंखें बंद करके मनोबल के द्वारा त्राटक करना पड़ता है।

इसके लिए साधक को आंखें बंद करके भौंहों के बीच अपनी दृष्टि को स्थिर करना चाहिए। प्रारंभ में काफी परेशानी अनुभव होगी, परंतु उसके बाद साधक को भौंहों के मध्य में आंखें बंद करने पर तीन, पांच या सात बिंदु दिखाई देंगे जो कि सफेद नीले या पीले रंग के हो सकते हैं। कुछ समय बाद ये बिंदु नहीं दिखाई देंगे

और ज्योति से दीपित नेत्र दिखाई देगा, परंतु प्रारंभ में यह नेत्र हिलता हुआ या थरथराता हुआ दिखाई देगा और इस प्रकाश में सूर्य, चंद्र, तारे आदि भी दिखाई देंगे। इसके बाद साधक एक विशेष नीलिमायुक्त आकाश के मध्य तीसरा नेत्र देखेगा और तत्पश्चात् उसे त्रिकोण और उसके मध्य में बिंदु दिखाई देगा। कुछ समय बाद यह बिंदु भी दिखाई देना बंद हो जाएगा। यही अवस्था साधक की पूर्ण अवस्था है।

## त्राटक में सावधानियां

जो व्यक्ति त्राटक का अभ्यास करे, उसको चाहिए कि वह हर प्रकार के नशे से दूर रहे और शराब, सिगरेट, तंबाकू आदि का उपयोग भूल कर भी न करे।

जिसको सुजाक रोग, हृदय रोग, टी.बी., कुष्ठ हो, उसको त्राटक का अभ्यास नहीं करना चाहिए। इसी प्रकार जिसकी आंखें कमजोर हों, उसको भी त्राटक का अभ्यास करना उचित नहीं है।

त्राटक का अभ्यास करने वाला व्यक्ति सदाचारी होना चाहिए। उसे क्रोध, काम आदि से दूर रहना चाहिए। उस व्यक्ति को न तो ज्यादा भोजन करना चाहिए और न ज्यादा भूखा रहना चाहिए। हलका भोजन उसके लिए अच्छा रहता है। चिंता, द्वेष, ईर्ष्या आदि से उसे दूर रहना चाहिए तथा नित्य पद्मासन में बैठने का अभ्यास करना चाहिए।

त्राटक का अभ्यास प्रातःकाल के समय किया जाए तो ज्यादा उचित रहता है। उस समय का वातावरण पूर्णतः शांत होता है। कमरे में न तो ज्यादा रोशनी होनी चाहिए और न ही बहुत कम प्रकाश होना चाहिए। प्रातःकालीन शौच क्रिया आदि से निवृत्त हो स्नान करने के बाद ही त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। त्राटक का अभ्यास करते समय ढीले-ढाले वस्त्र पहने होने चाहिए। जिन साधकों की आंखें कमजोर हों, उन्हें सूर्य त्राटक नहीं करना चाहिए। त्राटक करते समय जब आंखों में पानी भर जाए तो अभ्यास रोक देना चाहिए और काफी समय विश्राम करने के बाद ही पुनः अभ्यास करना चाहिए।

जब साधक को त्राटक का अभ्यास हो जाए, तब जिस माध्यम पर अभ्यास करना है उसकी आंखों में आंखें डाल उसकी आंखों पर या उसकी भौंहों के मध्य भाग पर त्राटक करना चाहिए। ऐसा करने से सामने वाला व्यक्ति तुरंत सम्मोहित अवस्था में आ जाता है।

त्राटक के द्वारा किसी भी व्यक्ति को निद्रा अवस्था में लाया जा सकता है, भावना देकर उसके किसी भी अंग को मूर्च्छित किया जा सकता है तथा उसे अपनी ओर आकर्षित किया जा सकता है। त्राटक का अभ्यास होने पर और विशेषकर अंतर

त्राटक का अभ्यास होने पर सम्मोहनकर्ता दूर विदेश में बैठे व्यक्ति पर भी त्राटक कर उसे सम्मोहित कर सकता है।

जब तक साधक को त्राटक का सही ज्ञान नहीं होगा, तब तक वह पूर्ण सफलता प्राप्त नहीं कर पाएगा। मुख्यतः नौ प्रकार के त्राटक होते हैं और इन सभी में सफलता प्राप्त करना ही पूर्णता प्राप्त करना होता है।

1. **मूर्ति त्राटक**—किसी तीन-चार इंच लंबी मूर्ति को सामने रखकर उसकी आंखों पर त्राटक का अभ्यास किया जाता है। यदि मूर्ति न हो तो कोई चित्र ले लेना चाहिए, पर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि चित्र रंगीन न हो। इस प्रकार के चित्र की आंखों पर भी त्राटक का अभ्यास किया जा सकता है।

जब मूर्ति त्राटक का अभ्यास किया जाए तब साधक को चाहिए कि वह उस मूर्ति की आंखों में टकटकी लगाकर तब तक देखता रहे जब तक कि उसकी आंखों में पानी न आ जाए। आंखों में पानी आने के बाद कुछ समय विश्राम कर लेना चाहिए और इसके बाद साधक को चाहिए कि वह आंखें बंद करके उस मूर्ति को अपने ध्यान में लाकर उस पर त्राटक करे। इस प्रकार का अभ्यास या इस प्रकार से मूर्ति को अपनी आंखों के सामने लाने का अभ्यास 20 या 25 बार नित्य करना चाहिए। कुछ दिनों के अभ्यास के बाद साधक तुरंत इस प्रकार की मूर्ति को ध्यान में ला सकेगा और उस पर सफलतापूर्वक त्राटक कर सकेगा। प्रारंभ में यह मूर्ति एक मिनट तक आंखों के सामने रुकेगी, परंतु बाद में काफी समय तक वह मूर्ति आंखों के सामने रह सकेगी।

इस प्रकार की साधना आगे काफी लाभदायक होती है। आंख बंद करके मूर्ति को सामने देखकर उस पर त्राटक करने से तीसरा नेत्र खुलने की प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है। यह साधना पूर्णतः प्रभावशाली है और इससे वह ग्रंथि जो कि तीसरे नेत्र से संबंधित है, पुष्ट होती है। धीरे-धीरे तीसरा नेत्र खुलने की प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है।

तिब्बत में सिर में छेद करके तीसरा नेत्र खोला जाता है, परंतु यह भारतीय पद्धति उससे ज्यादा अनुकूल तथा प्रभावशाली है।

प्रारंभ में ऐसा अभ्यास करने पर कई तरह के दृश्य दिखाई देंगे, परंतु बाद में ये दृश्य स्थिर होंगे और धीरे-धीरे हम अपनी इच्छा से जो दृश्य देखना चाहेंगे, उन दृश्यों को देख सकेंगे। साधक को चाहिए कि वह मूर्ति के अलावा अन्य देखी हुई वस्तु को भी अपने ध्यान में लाने की चेष्टा करे, साथ-ही-साथ वह वस्तु आंखें बंद करने पर भी आंखों के सामने टिकी रहे, इसका अभ्यास करें। उदाहरण के लिए, हम आंखें बंद करके अपने घर के किसी बच्चे को आंखों के सामने लाने का अभ्यास

कर सकते हैं, इसी प्रकार किसी चित्र, घड़ी या अन्य ऐसा कोई भी पदार्थ अपनी आंखों के सामने लाकर उसे स्थिर रखने का अभ्यास किया जा सकता है।

2. **रक्तिम वस्त्र त्राटक**–छः इंच लंबा तथा छः इंच चौड़ा लाल रंग का रेशमी वस्त्र लेकर उसे सफेद रंग के वस्त्र के बीचों-बीच टांक दीजिए और उस सफेद वस्त्र को सामने दीवार पर या मोटे तकिए पर लटका दीजिए, फिर उस लाल रंग के वस्त्र के बीच में एक सफेद बिंदु लगा दीजिए, अब इस सफेद बिंदु पर टकटकी लगाकर देखने का अभ्यास कीजिए।

अभ्यास करते समय मन को पूर्णतः शांत रखने का प्रयत्न करें। धीरे-धीरे आप देखेंगे कि वह लाल वस्त्र नीले रंग का दिखाई दे रहा है। सफेद बिंदु चमकने लगता है और जब ध्यान पूर्ण एकाग्र हो जाएगा तो वह सफेद बिंदु बहुत अधिक प्रकाशयुक्त बन जाएगा।

इस प्रकार का अभ्यास लाल वस्त्र पर ज्वार के दाने को रखकर भी किया जाता है। कई बार इस अभ्यास के दौरान वह सफेद बिंदु कभी लुप्त हो जाएगा तो कभी वह सफेद बिंदु बहुत अधिक चमकीला दिखाई देगा।

जब अभ्यास करते समय आंखें थक जाएं या आंखों में पानी आने लगे तब अभ्यास बंद कर देना चाहिए, पर इस प्रकार के अभ्यास का समय धीरे-धीरे बढ़ाते रहना चाहिए। जब लाल वस्त्र नीले रंग का दिखाई देने लगे तब सफलता समझनी चाहिए, क्योंकि यह नीला रंग ही साधक के आत्मप्रकाश का प्रतिबिंब है।

जब इस प्रकार का अभ्यास होता है तो उसके अंतर्मन और बाह्य मन का परस्पर संबंध जुड़ता है, परिणामस्वरूप मन में कई प्रकार के दिव्य विचार आने लगते हैं। आंखें बंद करने पर भी विशिष्ट साधु, योगी, नदी, पर्वत आदि के दृश्य दिखाई देते हैं। मन एकाग्र होने से स्मरण-शक्ति बढ़ती है और व्यर्थ का तनाव समाप्त हो जाता है। साधना करते समय, समय की दूरी घट जाती है अर्थात् जब साधक एक घंटे अभ्यास करता है तो उसे ऐसा लगता है जैसे अभी तक तो मात्र दस मिनट ही बीते हैं।

इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि दिन में आठ-दस बार से ज्यादा अभ्यास नहीं करना चाहिए, क्योंकि ज्यादा अभ्यास करने से आंखों पर अतिरिक्त भार पड़ता है, जो कि उचित नहीं है।

3. **बिंदु त्राटक**–एक बड़े ड्रॉइंग पेपर के मध्य में काला बिंदु लगा दीजिए। इस ड्रॉइंग पेपर को सामने दीवार पर टांग दीजिए। उसके सामने लगभग दो या तीन फुट की दूरी पर आप बैठ जाइए और अपनी आंखों को उस काले बिंदु पर जमाकर अभ्यास करना चाहिए।

कुछ समय बाद साधक को वह बिंदु बिल्कुल दिखाई नहीं देगा, अपितु उसकी जगह जगमगाता प्रकाश दिखाई देगा। जब ऐसा दिखाई देने लगे तब आप समझिए कि आप सही रास्ते पर आगे बढ़ रहे हैं।

इसके बाद उस काले बिंदु के चारों ओर गोल काली रेखा बना दीजिए और फिर काले बिंदु पर अभ्यास कीजिए। धीरे-धीरे साधक देखेगा कि वह काला बिंदु और उसके चारों तरफ की काली रेखा लुप्त हो गई है और उसकी जगह चमकीली रेखाएं दिखाई दे रही हैं, यह सफलता का चिह्न है।

इसके बाद उस काले बिंदु के चारों ओर क्रमशः सात गोल रेखाएं खींचिए, जिसके मध्य में वह काला बिंदु हो।

इसके बाद पुनः उस काले बिंदु पर अभ्यास कीजिए। साधक धीरे-धीरे अनुभव करेगा कि उसे काला बिंदु व एक-दो परिधि दिखाई नहीं दे रही हैं, परंतु जब वह अभ्यास बराबर करता रहेगा तो कुछ समय बाद उसको वे सातों वर्तुल दिखाई देने बंद हो जाएंगे। इसे तुरीयावस्था कहते हैं। यह एक आनंददायक अवस्था होती है, क्योंकि वे सातों रेखाएं तभी दिखाई देनी बंद होंगी जबकि आपका आत्मप्रकाश बढ़ जाएगा। यह आत्मप्रकाश ही उस कागज पर इतनी तीव्रता से पड़ता है कि वह काला बिंदु दिखाई देना बंद हो जाता है और साथ-ही-साथ उसके चारों तरफ जो काली परिधियां हैं, वे भी दिखाई नहीं देतीं। उसके स्थान पर जो तेज और सुनहरा प्रकाश दिखाई देता है, वह और कुछ नहीं, आपका स्वयं का आत्मप्रकाश ही है जो कि कागज पर पड़कर आपकी आंखों के भीतर जाता है। वास्तव में ही यह श्रेष्ठ सफलता कही जाती है।

साधक को इस अभ्यास को नियमित रूप से करना चाहिए। अभ्यास समाप्त होने पर ठंडे पानी से अपनी आंखों को बार-बार धोना चाहिए, जिससे कि आंखों को राहत मिल सके। यह अभ्यास तेज प्रकाश में नहीं किया जाना चाहिए, अतः इसके लिए सूर्योदय से पूर्व का समय ज्यादा उपयुक्त रहता है। यदि दिन में अभ्यास करना हो तो कमरे की खिड़कियां और दरवाजे बंद कर देने चाहिए।

इस प्रकार का अभ्यास हो जाने के बाद साधक को आगे बढ़ना चाहिए। अब उसे कागज के सफेद बोर्ड पर या ड्रॉइंग शीट पर उसके मध्य में एक इंच लंबा-चौड़ा या मिर्च के आकार का लंबा-चौड़ा काला बिंदु बनाना चाहिए और उसे सामने दीवार पर टांग लेना चाहिए। उस बिंदु पर त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। धीरे-धीरे साधक को यह बड़ा बिंदु छोटा दिखाई देने लगेगा और एक समय ऐसा भी आ सकता है जब यह बिंदु दिखाई देना ही बंद हो जाए, पर कुछ क्षण तक बिंदु अदृश्य हो जाएगा और बाद में वह पुनः बढ़ता हुआ मूल अवस्था तक दिखाई देगा। यह

घटने-बढ़ने की क्रिया अनुकूल है, क्योंकि जब बिंदु घट रहा होता है तब आपका बाह्य मन सुप्त होने लगता है और अंतर्मन ज्यादा-से-ज्यादा विकसित होने लगता है। इसी प्रकार जब पुनः वह बिंदु बढ़ता हुआ दिखाई देता है तो इसका तात्पर्य यह हुआ कि आपका बाह्य मन पुनः जाग्रत हो रहा है और अपनी मूल अवस्था में आ रहा है।

पीछे वर्णित विवरण के अनुसार अंतर्मन जब पूरी तरह से जाग्रत हो जाता है और बाह्य मन सुप्त हो जाता है तो साधक सहजावस्था में आ जाता है। उस समय वह वहां बैठे-बैठे अत्यंत दूर के दृश्य को भी उसी प्रकार देख पाता है जिस प्रकार से हम अपनी टेबल पर पड़ी किसी वस्तु को देखते हैं।

एक बार मैं इसी प्रकार अभ्यास कर रहा था कि मुझे बाहरी सीढ़ियों पर किसी की पदचाप सुनाई दी। उस समय मैं उस बिंदु को अत्यंत घटता देख रहा था। इसका तात्पर्य यह था कि मेरा बाह्य मन लगभग सुप्तावस्था में चला गया था और ऊपरी मन ज्यादा-से-ज्यादा जाग्रत हो गया था। ज्योंही मैंने वह पदचाप सुनी तो ऐसा लगा जैसे कानपुर कॉलेज के एक प्रोफेसर आ रहे हैं और उनका नाम अमुक है। इसके साथ-ही-साथ मुझे यह भी अनुभव हुआ कि वे एक कागज ला रहे हैं, जिस पर कुछ विशेष घटनाएं लिखी हैं। उस समय मेरे मन ने वे घटनाएं भी अनुभव कर ली थीं।

ज्योंही वह सर्वथा अपरिचित व्यक्ति कमरे में आया तो मैंने कहा कि आप कानपुर कॉलेज के प्रोफेसर हैं और आपका नाम अमुक है। इसके साथ-ही-साथ आप मेरे परिचित का एक पत्र भी लाए हैं जो कि आपकी जेब में है और उस पर पांच प्रश्न लिखे हुए हैं जो कि इस प्रकार हैं।

पाठकों को ये पंक्तियां पढ़ते समय आश्चर्य हो सकता है, परंतु उस समय आंखें बंद करने पर भी मुझे प्रोफेसर का चेहरा, उसका पद, उसका कॉलेज व उसकी जेब में रखा हुआ पत्र व उस पर लिखा हुआ विवरण साफ-साफ दिखाई दे रहा था और उस समय मैंने वही कहा था जो कि मैं देख रहा था।

इस प्रकार का अनुभव प्रत्येक साधक को हो सकता है, क्योंकि उस समय साधक का अंतर्मन पूरी तरह से विकसित हो जाता है और वह सहजावस्था में होने के कारण पूरे विश्व में खुशबू की तरह फैल जाता है, फलस्वरूप वह सभी दृश्य हू-बहू देखने में समर्थ हो जाता है। उस समय मानस पर प्रोफेसर होता है तो उस प्रोफेसर के बारे में सारी घटनाएं ज्यों-की-त्यों दिखाई देने लग जाती हैं। ऐसी स्थिति में यदि प्रोफेसर के बीते हुए जीवन पर विचार करें तो उसका भूतकाल चलचित्र की तरह आंखों के सामने साकार हो जाता है और यदि उसके भविष्य को देखना चाहें तो भविष्य की प्रत्येक घटना इसी प्रकार से आंखों के सामने साकार हो जाती है।

कागज पर मिर्च के आकार का बिंदु जो न्यून होता है या पुनः विकसित होना है, यह सफलता का चिह्न है। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि हमारा अंतर्मन विकसित होकर वह दृश्य देख पाता है जो कि सामान्य अवस्था में देखना संभव नहीं है। इसी प्रकार कुछ समय बाद जब उस आकार को पुनः उसी अवस्था में देख लेते हैं, इसका तात्पर्य यह हुआ कि हमारा अंतर्मन पुनः सुप्त हो रहा है और बाह्य मन विकसित हो रहा है जिससे कि हम पुनः उस आकार को उसी प्रकार से देख रहे हैं।

**4. प्रतिबिंब त्राटक**—यह त्राटक दर्पण के माध्यम से होता है। कमरे में आठ इंच लंबा तथा छः इंच चौड़ा एक दर्पण लेकर दीवार पर लगा देना चाहिए और उससे तीन फुट की दूरी पर आसन पर बैठ जाना चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कमरे में जरूरत से ज्यादा प्रकाश न हो। जब आप दर्पण में देखेंगे तो आपको अपना चेहरा उस दर्पण में दिखाई देगा। आप अपने प्रतिबिंब के भौंहों के बीच दृष्टि को स्थिर कीजिए। धीरे-धीरे आपको वह प्रतिबिंब दिखाई देना बंद हो जाएगा और केवल मात्र दर्पण ही दिखाई देगा। इस समय बहुत ही धीमी गति से सांस लीजिए। सांस की गति जितनी ही कम होगी, वह प्रतिबिंब उतना ही जल्दी अदृश्य हो सकेगा। कुछ समय बाद वह प्रतिबिंब पुनः दिखाई देगा और यदि आप इसी प्रकार से दृष्टि स्थिर रखेंगे तो वह प्रतिबिंब कुछ समय बाद पुनः लोप हो जाएगा।

आपको लगभग एक महीने तक इसी प्रकार से अपना अभ्यास करना चाहिए। इस बात का ध्यान रखें कि त्राटक करते समय किसी प्रकार के मंत्रजाप या अन्य जाप की आवश्यकता नहीं है। जब कुछ समय इसी प्रकार प्रतिबिंब त्राटक करेंगे तब आपको उस दर्पण में कई नवीन दृश्य दिखाई देंगे। यदि इस प्रकार के दृश्य दिखाई दें तो आप समझें कि आपकी साधना ठीक रास्ते पर चल रही है। इसका कारण यह है कि हमारे मन में जो भी इच्छाएं या दृश्य दबे हुए हैं, वे दृश्य या इच्छाएं इस समय त्राटक के माध्यम से दिखाई देती हैं। कई बार ऐसे दृश्य भी दिखाई दे जाते हैं, जिन दृश्यों को हमने अपने जीवन में कभी नहीं देखा हो, परंतु हमारे अंतर्मन ने वे दृश्य अवश्य ही देखे होंगे, इसीलिए इस प्रकार के अपरिचित दृश्य दिखाई दे जाते हैं।

इसी प्रकार कुछ समय तक अभ्यास करने के बाद इस प्रकार के दृश्य भी दिखाई देने बंद हो जाएंगे और जाग्रत मन लुप्त होकर सर्वत्र स्वयं ही व्यापक हो जाएगा। ऐसी स्थिति में जहां पर और जो कुछ भी दिखेगा वह स्वयं उसका ही प्रतिबिंब होगा। यह अवस्था साधक की भाषा में तुरीयावस्था कहलाती है।

जिस दर्पण को आप इस साधना के लिए प्रयोग में लें, उस दर्पण को अन्य कार्यों के लिए प्रयोग न करें। जब साधना समाप्त हो जाए तो इस दर्पण को किसी महीन मलमल के वस्त्र में लपेट कर एक तरफ रख देना चाहिए।

यह साधना अत्यंत ही महत्त्वपूर्ण मानी गई है। इससे आंखों में एक विशेष प्रकार की चमक पैदा होती है और दृष्टि में एक तेज उभर आता है। इस तेज के फलस्वरूप व्यक्ति सुविधापूर्वक सम्मोहित हो जाता है। यही नहीं अपितु इससे पशु-पक्षी तक भी सम्मोहित हो जाते हैं। इस प्रकार का अभ्यास समाप्त होने के बाद आप किसी को भी उसकी आंख में आंख डालकर आज्ञा दीजिए, वह अवश्य ही आपका कार्य करने में गौरव अनुभव करेगा। यही नहीं अपितु आप नम्रतापूर्वक जो भी बात कहेंगे उसे भी वह स्वीकार करेगा। आप कुछ और परीक्षण भी करें। किसी क्रोधित व्यक्ति को आप उसकी नजर में नजर मिलाकर शांत रहने की बात कहें, वह अवश्य ही शांत हो जाएगा। इसी प्रकार क्रोधपूर्ण स्थिति में यदि कोई पशु हो तो उसकी आंख में आंख मिलाकर उसे शांत रहने को कहेंगे तो वह भी शांत हो जाएगा। जो व्यक्ति किसी की बात नहीं मानता, वह व्यक्ति भी सम्मोहनकर्ता की बात मान लेता है।

इस प्रकार का अभ्यास होने के बाद किसी जड़ पदार्थ पर भी यह सम्मोहन किया जा सकता है। उदाहरण के लिए यदि आप किसी रूमाल या अंगूठी को लेकर उस पर नजर डालकर एकटक देखते हुए यह भावना दें कि इस वस्तु के स्वामी को जो भी देखेगा वह वश में हो जाएगा, इसी प्रकार जो इस वस्तु को देखेगा वह भी सम्मोहित हो जाएगा।

एक बार मेरे पास मेरे एक परिचित बंधु आए और उन्होंने बताया कि मुझे कल सुबह अपने अधिकारी से मिलना है। मैं एक गलती कर चुका हूं और कल जब मैं अधिकारी से मिलूंगा तो वह निश्चय ही मुझे नौकरी से निकाल देगा, क्योंकि मैं अभी इस नौकरी में स्थाई नहीं हुआ हूं और जो मैंने गलती की है वह क्षमा करने योग्य नहीं है।

मैंने उसे शांत किया और कहा कि इस प्रकार घबराने की जरूरत नहीं है। मैंने उसके हाथ में पहनी हुई अंगूठी ली जो कि मामूली अंगूठी थी। उसे लेकर मैं एकांत कमरे में चला गया और उस पर एकटक दृष्टि डालता हुआ उसे यह भावना दी कि इस अंगूठी पर जो भी नजर डालेगा, वह इस अंगूठी के स्वामी के वश में हो जाएगा।

मैंने वह अंगूठी परिचित को दे दी और कहा कि इसे पहनकर अपने अधिकारी के सामने चले जाना और बातचीत करते समय एक या दो बार इस अंगूठी को अपनी उंगली में इस प्रकार घुमाना कि तुम्हारे अधिकारी की दृष्टि इस अंगूठी पर पड़ जाए। उसने दूसरे दिन ऐसा ही किया और वापस आकर बताया कि जाते ही अधिकारी आग-बबूला हो गया था और उसने यह निश्चय कर लिया था कि मुझे नौकरी से अलग कर दिया जाए, पर ज्योंही उसकी दृष्टि इस अंगूठी पर पड़ी तो वह शांत हो गया और उसके कहने का ढंग ही बदल गया। उसने मुझे मात्र चेतावनी देकर छोड़

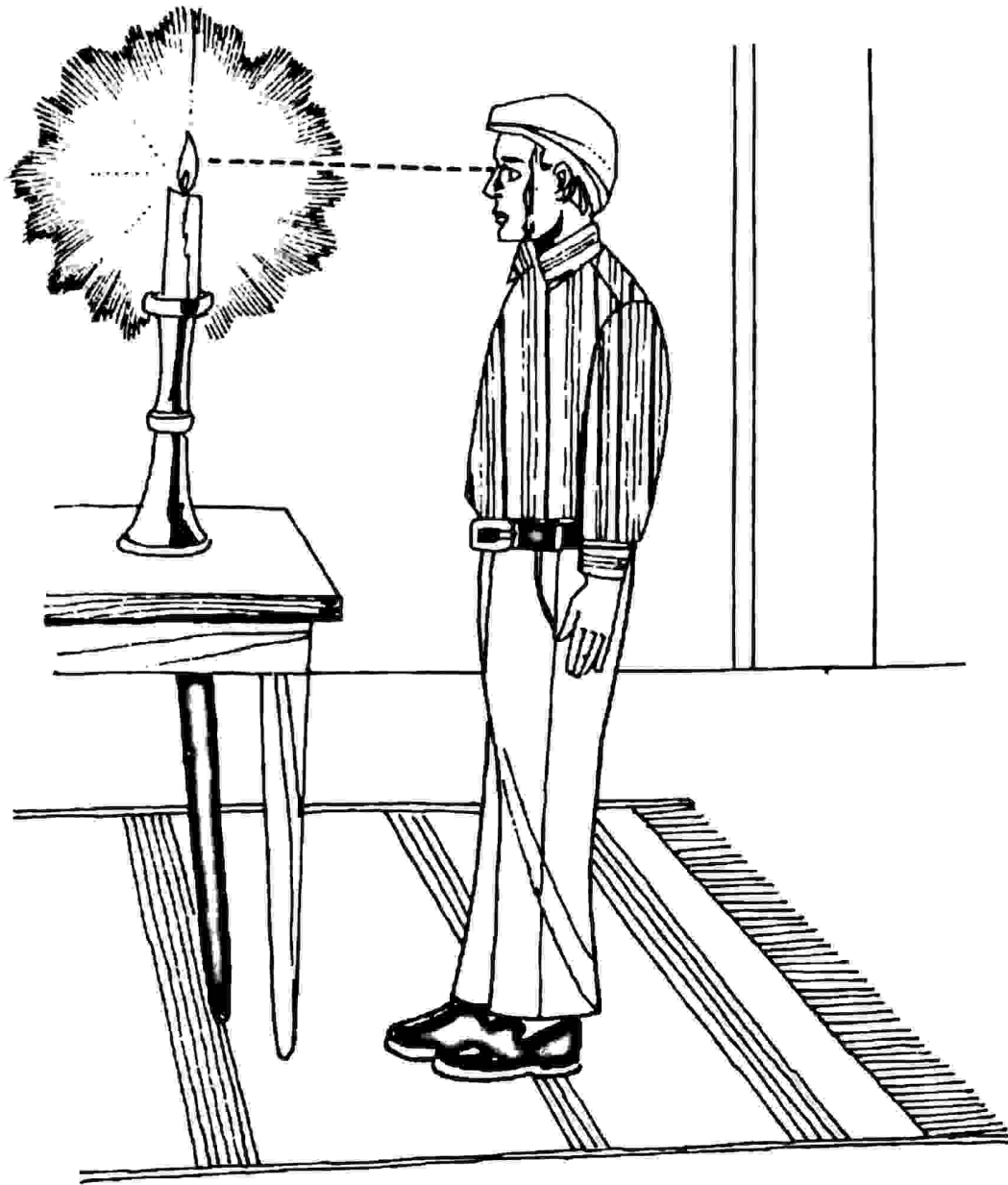
दिया। वास्तव में इस प्रकार से रूमाल या किसी अन्य पदार्थ पर भी सम्मोहन किया जा सकता है, जिसका लाभ उस पदार्थ के उपयोग करने वाले को होता है, परंतु उस पदार्थ पर जो भी सम्मोहन कार्य किया जाता है उसका प्रभाव तीन महीने तक रहता है, साथ-ही-साथ जब वह पदार्थ पानी के संपर्क में आ जाता है तो उस पर किया हुआ सम्मोहन व्यर्थ चला जाता है। उदाहरण के लिए, यदि किसी रूमाल पर सम्मोहन किया जाए तो उस रूमाल में सम्मोहन का प्रभाव तीन महीने तक रहता है पर यदि दूसरे या तीसरे दिन ही रूमाल को धो दिया जाए तो उस रूमाल पर जो सम्मोहन किया गया था वह स्वतः ही समाप्त हो जाता है।

इस प्रकार के त्राटक का प्रभाव पशु-पक्षियों पर भी पड़ता है। अपने बगीचे में मैं कई बार पेड़ की डाल पर बैठे तोते या किसी अन्य पक्षी की नजर में नजर मिलाकर यदि आज्ञा देता हूं कि 'नीचे चले आओ' तो वह पक्षी बिना डर-हिचकिचाहट के डाल से नीचे उतर आता है और मेरे हाथों से दाना चुगता है। इस प्रकार का प्रयोग मोर आदि कई पक्षियों पर भी किया गया है और ये सारे प्रयोग पूर्णतः सही और सफल रहे हैं। इसी प्रकार एक बार क्रोधित सांड की नजर में नजर मिलाकर उसे शांत रहने की आज्ञा देते ही वह पालतू बन गया था और एक ही क्षण में उसका क्रोध समाप्त हो गया था।

यह साधना कालजयी कहलाती है। तीन घंटे तक साधना करने के बाद भी ऐसा लगता है कि जैसे कुछ ही समय बीता हो अर्थात् बहुत समय तक साधना करने पर भी बहुत ही कम समय प्रतीत होता है। इसका तात्पर्य यह है कि हमें और हमारे मन को इस प्रकार की साधना करने में आनंद की अनुभूति होती है। ऊपर त्राटक के जितने भी प्रयोग बताए गए हैं, उनमें यह सर्वोत्कृष्ट है।

5. **ज्योति त्राटक**—जब प्रतिबिंब त्राटक का अभ्यास हो जाए तब साधक को ज्योति त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। इसमें एक मोटी और बड़ी मोमबत्ती लाकर ऐसे स्थान पर जलाकर रखनी चाहिए, जहां पर हवा का वेग न हो अर्थात् हवा के झोंकों से मोमबत्ती की लौ अस्थिर न हो। इसके बाद कमरे में पूरी तरह से अंधेरा करके मोमबत्ती के सामने कुछ दूरी रखकर आसन पर बैठें अथवा खड़े हो जाएं और अपनी दृष्टि को मोमबत्ती की लौ पर टिका दें। इस बात का ध्यान रखें कि आपका मन यथासंभव स्थिर हो तथा मन में किसी प्रकार की चिंता या परेशानी न हो।

धीरे-धीरे जब आप इस पर अभ्यास करेंगे तो आपको इस मोमबत्ती से निकलने वाला प्रकाश ज्यादा तेज अनुभव होगा। इसके बाद यदि आपने अपना अभ्यास नियमित रूप से जारी रखा तो इस लौ में आपको कुछ चेहरे दिखाई देने लगेंगे। कई बार तो आप जिस व्यक्ति को भी स्मरण करेंगे उसी का चेहरा इस लौ में तुरंत दिखाई देने लग जाएगा।

यही नहीं अपितु आप इस लौ में किसी भी नेता या साधु के चेहरे के भी स्पष्ट दर्शन कर सकते हैं। इस साधना का अभ्यास नियमित रूप से करना चाहिए और यदि आप नित्य बीस-पच्चीस मिनट तक अभ्यास करें तो निश्चय ही आपको शीघ्र सफलता मिल जाएगी।

**ज्योति त्राटक**

मोमबत्ती की लौ मूलतः अग्नि का छोटा-सा रूप है, अतः इस पर अभ्यास करने से आपकी आंखों में अग्नि की लपक दिखाई देगी और एक ऐसा तेज आंखों में आ सकेगा जिससे कि कोई भी साधारण व्यक्ति आपकी आंखों में आंखें नहीं डाल सकेगा, साथ ही वह जब आपकी तरफ देखेगा तो स्वतः ही अपने-आप को कमजोर और परास्त अनुभव करने लगेगा।

शास्त्रों में ऐसे कई उदाहरण प्रस्तुत हैं कि क्रोध से जब साधु ने किसी पक्षी पर नजर डाली तो वह पक्षी तुरंत पेड़ के नीचे गिरकर मर गया। एक प्रकार से यह

आपकी आंखों से निकलने वाली अग्नि ही है, जिससे वह जलकर समाप्त हो जाता है।

साधक को चाहिए कि वह इस शक्ति का उपयोग अच्छे कार्यों के लिए करे, किसी को नुकसान पहुंचाने या जलाने के लिए इस शक्ति का उपयोग न करे।

6. **अग्नि त्राटक**—अभी तक जितने भी त्राटक बताए गए हैं वे सामान्य और सुगम हैं, परंतु अग्नि त्राटक उनमें श्रेष्ठ और कठिन है। इस प्रकार की साधना सामान्य गृहस्थ व्यक्ति को नहीं करनी चाहिए। इस साधना को वही व्यक्ति सफलतापूर्वक कर सकता है, जिसने कामवासना पर पूरी तरह से नियंत्रण कर लिया हो। बिना किसी मार्गदर्शक के यह साधना नहीं करनी चाहिए।

अंधेरी रात में घर से बाहर दूर जंगल में जाकर तीन-चार मोटी-मोटी लकड़ियां लेकर उसे पास-पास रख कर जला देनी चाहिए, फिर जब लकड़ियां तेजी से जलने लग जाएं तो उसके चार या पांच फुट की दूरी पर खड़े होकर, उन लकड़ियों से निकलने वाली ज्वालाओं पर अपनी दृष्टि स्थिर करनी चाहिए। इस प्रकार का अभ्यास एक घंटे तक नित्य करना चाहिए। पास में लकड़ियों का ढेर बना दीजिए, जिससे कि जब भी ज्वाला कमजोर पड़े तो और लकड़ियां डालकर ज्वालाओं को तेज किया जा सके।

एक महीने तक अभ्यास करने के बाद साधक देखेगा कि उसे वे लाल-लाल ज्वालाएं दिखाई देनी बंद हो गई हैं और उसके स्थान पर तेजस्वी प्रकाश दिखाई देता है। इस प्रकाश में कई प्रकार के देवता, यक्ष, गंधर्व आदि के चित्र दिखाई देंगे। कई बार तो इस प्रकार के दृश्य भी दिखाई दे सकते हैं जिनका वर्णन हमने गीता या अन्य धार्मिक ग्रंथों में पढ़ा है। मुझे स्वयं इस प्रकार का अभ्यास करते समय गीता वर्णित महाभारत युद्ध के कई दृश्य दिखाई दिए थे।

परंतु यह स्पष्ट है कि इस प्रकार की साधना में भूत-प्रेत, पिशाच आदि नहीं दिखाई देंगे, अग्नि त्राटक अपने-आप में देवता प्रधान त्राटक है, अतः इसकी ज्वालाओं में देवताओं के दृश्य, उनके चित्र या उनके प्रतिबिंब दिखाई दे सकते हैं।

हमारा शरीर पंचभूतों से बना हुआ है, जिसमें आकाश, पृथ्वी, वायु, जल और तेज हैं। इस अग्नि त्राटक से जल और पृथ्वी तत्त्व का लोप हो जाता है और केवल तीन तत्त्वों के समावेश स्वरूप अग्नि त्राटक से साधक तीन तत्त्वों के विश्व में प्रवेश कर सकता है। जितने भी देवता हैं, वे तीन तत्त्वों से निर्मित हैं। इसी प्रकार जो व्यक्ति साधना के उच्चतम शिखर पर पहुंच जाता है, वह भी दो तत्त्वों को छोड़ने के बाद ही श्रेष्ठ साधक बन सकता है, अतः वह भी देवता स्वरूप होकर तीन तत्त्वों से निर्मित बन जाता है।

इस प्रकार की साधना का सबसे बड़ा लाभ यह है कि साधक उस संसार में प्रवेश करने में सक्षम हो जाता है जो कि सामान्य मानव के लिए अज्ञात और दुर्गम है। जब तक व्यक्ति पांच तत्त्वों या पंचभूतों से संबंधित है, तब तक वह इन तीन तत्त्वों से निर्मित विश्व में प्रवेश कर ही नहीं सकता, चाहे वह कितना ही बड़ा योगी, साधु या संन्यासी हो।

अतः देवताओं और श्रेष्ठतम सिद्धाश्रम में प्रवेश करने के लिए व्यक्ति को अपनी साधना के माध्यम से दो तत्त्वों का लोप करना पड़ता है और यह कार्य इस अग्नि त्राटक के माध्यम से ही संभव है। इस दृष्टि से यह साधना अत्यंत ही उच्च कोटि की कही गई है।

यह साधना सामान्य गृहस्थ व्यक्तियों के लिए उपयोगी नहीं है, कामवासना और उच्च साधना का परस्पर संबंध संभव नहीं है, अतः इस प्रकार की साधना करने से पूर्व साधक को उन प्रवृत्तियों से छुटकारा पा लेना चाहिए, जिससे कि वह गृहस्थरूपी डोर से बंधा हुआ है।

मैं स्वयं इस प्रकार के त्राटक के द्वारा कई प्रकार के सिद्ध योगियों से मिल चुका हूं या उनके दर्शन कर चुका हूं, जिनका सामान्य रूप से दर्शन करना संभव नहीं होता। कई बार इस प्रकार के त्राटक से हिमालय स्थित कंदराओं तथा सिद्धाश्रमों के दर्शन हो जाते हैं, जिनका वर्णन करना संभव नहीं है।

इसमें एक विशेषता यह भी है कि जब साधक इस प्रकार की साधना का अभ्यास कर लेता है तो चौबीसों घंटे उस साधक के आसपास सिद्ध घूमते रहते हैं और यथासंभव उस साधक की सहायता करते रहते हैं जिससे कि वह आगे बढ़कर उन सिद्धों के बीच में प्रवेश पा सके।

7. **तारा त्राटक**–हमारी आंखों के द्वारा देखने की एक सीमा है। इस सीमा के बाद हम कुछ भी नहीं देख पाते। तारा या नक्षत्र हमसे बहुत अधिक दूर हैं। अतः सामान्य चर्मचक्षुओं से उन नक्षत्रों को देख पाना संभव नहीं है।

परंतु किसी विशेष तारे या नक्षत्र पर रात्रि को एकटक दृष्टि डालकर साधक को अभ्यास करना चाहिए, इस बात का ध्यान रहे कि दृष्टि से वह तारा या नक्षत्र ओझल न हो।

कुछ दिन के अभ्यास के बाद साधक को अनुभव होगा कि वह तारा या नक्षत्र अधिक स्पष्ट हो गया है और उस तारे में भी कुछ ऐसे दृश्य दिखाई दे रहे हैं जो कि सामान्य रूप से दिखाई नहीं देते। कई बार वह तारा नेत्रों से लोप हो जाएगा और पुनः कुछ क्षणों के बाद दिखाई देने लग जाएगा।

साधक को चाहिए कि वह लगभग चार महीने तक इस प्रकार का अभ्यास करे। इससे दूरदर्शन सिद्धि प्राप्त होती है। जिस स्थान के बारे में हम सोचें, वह स्थान तुरंत ही आंखों के सामने स्पष्ट हो जाता है। उदाहरण के लिए, यदि साधक ने कभी दिल्ली की कुतुबमीनार न देखी हो, पर यदि तारा साधना के बाद कुतुबमीनार का आंखें बंद करके चिंतन करे तो वह कुतुबमीनार तुरंत उसकी आंखों के सामने दिखाई देने लग जाएगी और यह जो दृश्य दिखाई देगा वह पूर्णतः वास्तविक और प्रामाणिक होगा।

इस प्रकार का अभ्यास करते समय मुझे कई अनुभूतियां हुई थीं। एक बार मैंने इस प्रकार का अभ्यास करते समय यह चिंतन किया कि मेरा मित्र यशवंत क्या कर रहा है? और मैंने आंखें बंद कर लीं तो मैं देखता हूं कि वह तालाब पर कपड़े उतार कर स्नान कर रहा है। उस समय यशवंत का पूरा शरीर, वह तालाब तथा तालाब के किनारे पड़े हुए वे वस्त्र भी स्पष्ट दिखाई दे रहे थे।

उसी समय मैं तालाब पर पहुंचा तो जो दृश्य मैंने देखा था वह ज्यों-का-त्यों सही था। उसी स्थान पर उसी प्रकार से कपड़े पड़े हुए थे और जिस प्रकार से मैंने देखा था उसी प्रकार से यशवंत तालाब में स्नान कर रहा था।

इस अभ्यास के बाद साधक हजारों मील दूर स्थित किसी भी घटना या दृश्य को स्पष्ट देख सकता है। जब अमेरिका के राष्ट्रपति कैनेडी को गोली लगी थी तो जिन साधकों ने इस प्रकार का अभ्यास कर रखा था उनमें से दो-तीन साधक मेरे परिचित थे और उस समय मेरे पास ही ठहरे हुए थे, उन्होंने वह दृश्य ज्यों-का-त्यों अपनी आंखों से देखा था।

वास्तव में यह साधना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि इसके द्वारा हम अत्यंत दूर की वस्तु और घटना प्रत्यक्षतः देख सकते हैं।

8. **दृश्य त्राटक**—यह त्राटक सामान्य है, परंतु तारा त्राटक के बाद ही इसका अभ्यास करना चाहिए। सर्वप्रथम जल्दी उठकर स्नान आदि से निवृत्त हो जंगल में चले जाना चाहिए और जिस समय सूर्य उदय हो रहा हो उस समय किसी पेड़ की फुनगी पर दृष्टि त्राटक करना चाहिए, अर्थात् एकटक उस फुनगी को देखने का अभ्यास करना चाहिए। कुछ समय बाद ही साधक को वह फुनगी और पेड़ दिखाई देना बंद हो जाएगा और चारों तरफ आकाश-ही-आकाश दिखाई देगा। आपको ऐसा लगेगा जैसे कि आपकी देह अत्यंत हलकी हो गई है और पूरे आकाश में तीव्र गति से तैर रहे हैं और वे सारे दृश्य देख रहे हैं जो कि पुराणों में वर्णित हैं।

ऐसी स्थिति में साधक का देह भाव समाप्त हो जाता है और अतिंद्रिय दशा में मन प्रवेश करेगा। ऐसी स्थिति होने पर साधक को बीती हुई घटनाएं स्पष्ट याद

आएंगी और उस क्षण वह जहां पर भी जाना चाहेगा, जा सकेगा। उदाहरण के लिए यदि उस समय उसकी कल्पना में कैलास शिखर और भगवान् महादेव का दृश्य देखना है तो वह अनुभव करेगा कि उसका शरीर उड़ रहा है। उसकी आंखों के नीचे कैलास पर्वत है, जहां पर महादेव का निवास स्थान है और उसे महादेव, पार्वती तथा अन्य दृश्य स्पष्ट दिखाई देंगे। उस समय साधक जो भी दृश्य देखेगा वह वास्तविक होगा।

इस प्रकार की साधना का अभ्यास होने के बाद किसी प्रत्यक्ष या चित्र में देखी हुई वस्तु पर ध्यान एकाग्र करने से वह वश में हो जाता है। उदाहरण के लिए, ऐसी साधना होने के बाद वह किसी स्त्री का ध्यान करके उस पर ध्यान में ही त्राटक करे तो निश्चय ही वह स्त्री वश में हो जाती है और उस समय (त्राटक के समय) जो भी आज्ञा देगा वह स्त्री उस आज्ञा को पूरा करेगी, चाहे वह स्त्री आपसे परिचित हो या न हो, या वह चाहे कितनी ही दूर स्थित हो।

परंतु साधक को अनीतियुक्त कार्य नहीं करने चाहिए।

साधक को इसी प्रकार अपने अभ्यासों को नियमित रखना चाहिए।

9. **सूर्य त्राटक**—जब साधक अग्नि त्राटक का अभ्यास पूरा कर ले तब उसे सूर्य त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। प्रारंभ में साधक को चाहिए कि वह उगते हुए सूर्य पर दृष्टि स्थिर करके उस त्राटक का प्रयोग करे। जब इस प्रकार का अभ्यास आधे घंटे से भी ज्यादा का हो जाए तब उसे मध्याह्न सूर्य पर त्राटक का अभ्यास करना चाहिए।

प्रारंभ में यदि यह अभ्यास दस सेकंड का भी हो जाता है तो बड़ी बात है। मैंने कुछ साधकों को दस मिनट तक सूर्य त्राटक करते हुए देखा है।

सूर्य संसार में सबसे अधिक प्रभावशाली है, तेजस्वी, गृहपति है, अतः उस पर त्राटक करने से उसका तेज हमारी आंखों के रास्ते से हमारे शरीर में प्रवेश करता है, फलस्वरूप पूरा शरीर दिव्य हो जाता है तथा आंखों की चमक इतनी अधिक बढ़ जाती है कि उस पर किसी व्यक्ति को देखने की हिम्मत नहीं पड़ती।

साधक को चाहिए कि वह धीरे-धीरे इस अभ्यास को करे। यदि इस अभ्यास में तेजी लाई गई तो आंखों को नुकसान भी हो जाता है और यदि बिना अग्नि त्राटक के यह अभ्यास जबरदस्ती ज्यादा समय तक किया जाता है तो हमेशा के लिए आंखों की रोशनी समाप्त हो जाती है। अतः साधक को इस मामले में अत्यंत सावधानी बरतनी चाहिए।

# 6. भावना

हमने कई स्थानों पर 'भावना' शब्द का प्रयोग किया है और पाठकों ने इस बात को भी अनुभव किया होगा कि सम्मोहन विद्या में 'भावना' का सबसे अधिक महत्त्व है। बिना भावना के सम्मोहन-साधना न तो सफल हो सकती है और न माध्यम को जिस तरीके से चाहें उस तरीके से प्रयोग कर सकते हैं।

मानव बुद्धिजीवी है और वह जीवन में अपनी सुख-सुविधा को सबसे अधिक महत्त्व देता आया है। इस बुद्धि के बल पर ही वह आज विज्ञान के क्षेत्र में इतने ऊंचे स्तर पर पहुंच सका है। उसने जीवन में प्रत्येक सुख-सुविधा जुटा ली है और वह निरंतर प्रगति करता हुआ अपने महत्त्व को ऊंचा उठाता जा रहा है।

परंतु उसने यह अनुभव किया कि जितना अधिक इस प्रकृति को समझने की आवश्यकता है, उससे भी ज्यादा स्वयं के शरीर को समझने की जरूरत है। अब तक हम अपने शरीर के बारे में जो कुछ जान सके हैं वह नगण्य है और इस क्षेत्र में जितना ही ज्यादा घुसने का प्रयत्न करते हैं उतनी ही ज्यादा आश्चर्यजनक उपलब्धियां प्राप्त होती हैं। भगवान् ने शरीर के प्रत्येक अणु को रहस्यमय बना दिया है और इन अणुओं को समझना तथा उनमें निहित रहस्यों का उद्घाटन करना मानव की सर्वोत्कृष्ट उपलब्धि होगी।

मानव ज्यों-ज्यों मानव संरचना के मूल में जाता गया, त्यों-त्यों उसे विशिष्ट उपलब्धियां प्राप्त होती गईं। उसने देखा कि इस शरीर में कई ऐसे तत्त्व हैं जिसका अनुभव तो होता है, परंतु जिसको देख पाना संभव नहीं है। उदाहरणार्थ, 'मन' नामक तत्त्व को सभी स्वीकार करते हैं और यह भी अनुभव होता है कि यह 'मन' मानव के शरीर में सबसे प्रमुख और महत्त्वपूर्ण अंग है, परंतु जब शरीर को चीर-फाड़कर देखा गया तो इस 'मन' नामक तत्त्व का कहीं भी पता नहीं चला।

ऐसी स्थिति में इस संबंध में खोज हुई तो पता चला कि मानव के शरीर में एक नहीं दो-दो मन हैं—एक बाह्य मन तथा दूसरा आंतरिक मन। बाह्य मन हमेशा सतर्क और सावधान रहता है तथा वह अनुभव करता है, साथ-ही-साथ बुद्धि के सहयोग

से वह निर्णय भी लेता है, परंतु जब बाह्य मन अपना कार्य करना बंद कर देता है, तब स्वतः ही आंतरिक मन सावधान और सतर्क होकर शरीर की रक्षा करने लग जाता है।

उदाहरण के लिए, हम आपके पास बैठे हैं और हम किसी विचार में या चिंतन में डूबे हुए हैं। ऐसे समय यदि हमारे हाथ की उंगली अनजाने ही आपकी तरफ चली जाती है तो तुरंत वहां से हाथ हट जाता है। यह हट जाने की आज्ञा उस समय आंतरिक मन ने ही दी थी, क्योंकि उस समय बाह्य मन तो किसी चिंतन में या विचार में डूबा हुआ था, उसे तो इस बात का भान ही नहीं था कि मेरा हाथ या मेरी उंगली आपके पास तक चली गई है।

दो मन होते हुए भी अभी तक 'मानव-शरीर-शास्त्र' की शोध करने वालों ने अपनी आंखों से इस 'मन' को नहीं देखा है या नहीं देख पाए हैं, परंतु फिर भी वे इस बात को स्वीकार करते हैं कि शरीर में 'मन' का महत्त्व सर्वोपरि है और यही मानव और पशु में भेद पैदा करता है।

पशु और मानव में बहुत कुछ समानता है। दोनों भोजन करते हैं, नींद लेते हैं, श्वास लेते हैं, गतिशील रहते हैं और संतान उत्पन्न करने में सक्षम हैं। परंतु पशु किसी के दुख में दुखी या किसी के सुख में सुखी नहीं हो सकता। साथ ही वह सुख या दुख का चिंतन भी नहीं कर पाता। इसकी अपेक्षा मानव सुख और दुख की अनुभूति करने में सक्षम है और इस प्रकार की अनुभूतियों से वह चिंतन ही करता है। यह चिंतन इस मन के द्वारा ही संभव है, अतः यह मन मानव और पशु में भेद करने में सक्षम है।

यह आंतरिक मन मानव के जीवन में विशेष महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि यह जो भी अनुभूति करता है उसका प्रभाव शीघ्र और स्थायी होता है। उदाहरण के लिए, आप किसी स्वस्थ व्यक्ति को कहें कि आज आप उदास लग रहे हैं, आपका चेहरा कुछ पीला-पीला-सा हो रहा है, शायद आप बीमार हैं या यह बीमार होने का प्रारंभिक लक्षण है।

आपके ये शब्द आंतरिक मन ज्यों-का-त्यों स्वीकार कर लेता है, जबकि बाह्य मन स्वयं को समझाता भी है कि उसने यों ही कह दिया होगा, मैं कोई बीमार नहीं हूं, परंतु उसी समय आंतरिक मन पुनः यह प्रभाव पैदा करने की कोशिश करता है कि उसे मेरा चेहरा पीला दिखाई दिया होगा, तभी तो उसने कहा होगा।

यदि इसी प्रकार की बात दो-तीन व्यक्ति उसे कह दें तो ये सारे प्रभाव आंतरिक मन स्वीकार करता है और उसका प्रभाव उस मानव पर गहरा पड़ जाता है। वह इस बात को स्वीकार कर लेता है कि मैं बीमार हूं, हाथ-पैर टूटने लग जाते हैं, वह शरीर

में कमजोरी अनुभव करने लग जाता है और उस दिन वह ज्यादा थका हुआ, ज्यादा कमजोर और ज्यादा बीमार अनुभव करने लग जाता है, यह सारा प्रभाव आंतरिक मन का है।

इसके विपरीत, चाहे आप कितने ही उदास हों, उस समय आपका घनिष्ठ मित्र आ जाता है तो आपके चेहरे पर रौनक आ जाती है। आपकी आवाज में एक मधुरता और लय आ जाती है और आप पहले से ज्यादा स्वस्थ अनुभव करने लग जाते हैं।

कई बार मैंने इस पर परीक्षण भी किया है। मेरे गांव में एक व्यक्ति बिच्छू के काटने पर उसका दर्द उतारने में समर्थ था और गांव वालों का विश्वास था कि वह बिच्छू द्वारा काटे हुए व्यक्ति के दर्द को कुछ ही मिनटों में ठीक कर देता है और उसका दर्द समाप्त हो जाता है।

मैंने स्वयं यह देखा कि जो भी बिच्छू का काटा हुआ व्यक्ति उसके पास जाता, वह दो-तीन मिनट होंठों से बुदबुदाता हुआ मंत्र पढ़ता तथा काटे हुए स्थान पर जोरों से हाथ फेरता, जिससे वह स्थान लाल हो जाता और तीन-चार मिनट के बाद ही वह व्यक्ति दर्द को बहुत ही कम अनुभव करता और हंसता हुआ चला जाता।

मैंने उससे परिचय बढ़ाया। वह परिचय घनिष्ठता में बदला, तब मैंने उससे पूछा कि बिच्छू का दर्द उतारते समय तुम कौन-सा मंत्र पढ़ते हो।

उसने जो उत्तर दिया वह आश्चर्यचकित कर देने वाला था। उसने कहा हकीकत में मैं मन-ही-मन उसे गालियां देता हूं और उस समय मेरे मन में जो भी गंदी-से-गंदी गाली देने की इच्छा होती है, दे देता हूं, पर आश्चर्य की बात यह है कि उसका दर्द गायब हो जाता है।

फिर उसने रहस्य की बात बताते हुए कहा कि दर्द मेरे मंत्र से दूर नहीं होता, अपितु लोग इस भावना को लेकर चलते हैं कि मैं बहुत बड़ा तांत्रिक हूं और इस प्रकार का दर्द दूर करना मेरे बाएं हाथ का खेल है। बस यह भावना ही उनके दर्द को दूर कर देती है। उनका आंतरिक मन यह स्वीकार कर लेता है कि इस ओझा के स्पर्श से दर्द दूर हो जाएगा और यह आंतरिक मन की भावना ही दर्द को दूर कर देती है। उस समय यह दर्द मंत्र के माध्यम से नहीं, अपितु भावना के माध्यम से दूर होता है।

शरीर में कहीं पर भी रोग हो, चाहे उस रोग का डॉक्टर को पता नहीं चलता हो, परंतु आंतरिक मन उस रोग को पहचान लेता है और खींचकर बाहर ले आता है।

जिस प्रकार इस आंतरिक मन की पहुंच शरीर के प्रत्येक अंग तक है या शरीर के गुप्त-से-गुप्त अंग तक है, उसी प्रकार इस आंतरिक मन की पहुंच संपूर्ण विश्व

में है। यह आंतरिक मन इतना शक्तिशाली है कि वह एक ही क्षण में हजारों मील दूर की यात्रा कर लेता है। एक ही क्षण में हजारों मील दूर बैठे व्यक्ति को देख पाता है। उदाहरण के लिए, परदेश में रहने वाला व्यक्ति जब अपनी पत्नी या पुत्र का चिंतन करता है, त्यों ही उसकी आंखों के सामने पत्नी का चेहरा घूम जाता है या पुत्र का चेहरा साकार हो जाता है। इसका कारण यह है कि उस एक क्षण में ही आंतरिक मन उसकी पत्नी और पुत्र तक पहुंच जाता है और वह जो कुछ देखता है वही उसको अनुभव होता है। उस समय वह आंखें बंद करके उस चेहरे को ज्यों-का-त्यों देख सकता है।

जिस प्रकार यह आंतरिक मन बहुत दूर बैठे व्यक्ति को देख सकता है, उसी प्रकार यदि विशेष प्रयोग किया जाए तो उस व्यक्ति को यह आंतरिक मन आदेश भी दे सकता है तथा आदेश देकर उससे मनचाहा कार्य भी करवा सकता है।

आवश्यकता इस बात की है कि यह आंतरिक मन हमारे बाह्य मन के नियंत्रण में हो जाए। क्योंकि आंतरिक मन की गति शीघ्र और स्थायी है, इसलिए वह बाह्य मन के नियंत्रण में नहीं रह पाता। पर यदि विशेष अभ्यास से इस आंतरिक मन को नियंत्रण में लाया जाए तो आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त हो सकते हैं।

अभी हम केवल दूर बैठे पत्नी या पुत्र के चेहरे को ही देख पाते हैं, अर्थात् जो दृश्य या जिन व्यक्तियों को हमने पहले कभी देखा हो, उसी को देख पाना संभव होता है, परंतु यदि यह आंतरिक मन हमारे नियंत्रण में हो जाए तो इसके द्वारा हम उन दृश्यों को भी देख सकते हैं जिनको हमने पहले कभी नहीं देखा है। इस प्रकार हम आंतरिक मन को नियंत्रण में करने के बाद संसार के किसी भी कोने में कोई भी घटना जो घटित हो रही हो, उसको देख सकते हैं।

इस आंतरिक मन के माध्यम से हम बाहरी घटनाओं को केवल देख ही नहीं सकते, अपितु उन घटनाओं में हस्तक्षेप भी कर सकते हैं। उदाहरण के लिए यदि हमारा कोई प्रिय परिचित बहुत दूर बैठा हो तो हम इस आंतरिक मन के द्वारा उसको देख सकते हैं, साथ-ही-साथ यदि यह आंतरिक मन हमारे नियंत्रण में हो तो उस व्यक्ति को आदेश देकर उससे मनचाहा कार्य भी करवा सकते हैं। आवश्यकता इस बात की है कि यह आंतरिक मन हमारे पूर्ण नियंत्रण में हो।

अब प्रश्न यह उठता है कि यह आंतरिक मन किस प्रकार से हमारे नियंत्रण में हो सकता है, तो इसका एकमात्र उत्तर है - भावना।

भावना ही वह मूल धरातल है जिसके द्वारा हम आंतरिक मन को नियंत्रण में ले सकते हैं और उससे मनचाहा कार्य करवा सकते हैं, यद्यपि इन शब्दों को पढ़ते समय 'भावना' शब्द को सामान्य अर्थ में ले लिया गया है, परंतु यह कार्य या यह

अभ्यास अत्यंत कठिन है और काफी प्रयत्नों के बाद इस भावना के द्वारा मन को नियंत्रण में लेने में समर्थ हो पाते हैं।

इस प्रकार हमारे शरीर के तीन प्रधान अदृश्य अंग हैं, जिनका सामंजस्य परस्पर आवश्यक है, इसमें आंतरिक मन, बाह्य मन और बुद्धि है। बाह्य मन किसी भी बात को तुरंत स्वीकार नहीं करता, अपितु तर्क करना अपना प्रधान गुण मानता है। जबकि आंतरिक मन उस बात को तुरंत स्वीकार कर लेता है।

उदाहरण के लिए, यदि किसी बीमार व्यक्ति को जाकर कहा जाए कि अब आप स्वस्थ हैं तो आपकी यह बात उसका ऊपरी मन या बाह्य मन स्वीकार नहीं करेगा और तुरंत उत्तर देगा कि आप गलत कह रहे हैं, मैं स्वस्थ नहीं हूं। अभी तो मेरे सिर में दर्द हो रहा है, जोड़ों में कष्ट है, फिर मैं स्वस्थ किस प्रकार से हूं?

पर जब उसी समय डॉक्टर आकर कहे कि आप स्वस्थ हैं तब भी उसका ऊपरी मन तो तर्क करेगा कि मैं अभी कहां स्वस्थ हूं, पर उसके तर्क को बुद्धि दबा देगी। क्योंकि बुद्धि यह बात मान रही है कि डॉक्टर ज्यादा पढ़ा-लिखा है, इस रोग के बारे में उसे ज्यादा ज्ञान है, अतः वह जो कुछ कह रहा है वह सही कह रहा है। बुद्धि के द्वारा इस प्रकार की भावना ऊपरी मन को देने से ऊपरी मन भी इस बात को स्वीकार कर लेता है कि मैं स्वस्थ हो गया हूं और जब ऊपरी मन स्वीकार कर लेता है तो आंतरिक मन तो पहले ही स्वीकार कर चुका है कि मैं स्वस्थ हूं।

ठीक इसी प्रकार सम्मोहनकर्ता का प्रभाव होता है। जिस प्रकार से ऊपरी मन को डॉक्टर पर पूरा भरोसा है तभी उसे बुद्धि प्रभाव दे पाती है, इसी प्रकार उस व्यक्ति को या उसके ऊपरी मन को सम्मोहनकर्ता पर भी पूरा विश्वास और भरोसा होना चाहिए, यह भरोसा होने पर ही आपका बाह्य और आंतरिक मन उस सम्मोहनकर्ता के प्रभाव को स्वीकार करने लगेगा।

उदाहरण के लिए, जब सम्मोहनकर्ता आपको आदेश देता है कि आप धीरे-धीरे नींद की स्थिति में आ रहे हैं, आपकी पलकें भारी हो रही हैं, आप सोने की तैयारी में हैं, तब यदि ऊपरी मन कुतर्क भी करता है कि मुझे नींद कहां आ रही है, तो उसी समय बुद्धि उसको दबा देती है और उस सम्मोहनकर्ता पर विश्वास होने के कारण वह मान लेता है कि मुझे नींद आ रही है या मेरी आंखें बंद हो रही हैं। जब बाह्य मन पर प्रभाव होता है तो आंतरिक मन पर तो सीधा प्रभाव हो ही जाता है। ऐसी स्थिति होते ही आपका बाह्य मन पूर्णतः निष्क्रिय हो जाता है और आंतरिक मन सक्रिय हो जाता है और वह आपके आदेश का ज्यों-का-त्यों पालन करने लग जाता है।

जब ऊपरी मन शांत हो जाता है या सो जाता है तो आंतरिक मन कुछ और ऊपर उठ जाता है और वह ज्यादा सक्रिय हो जाता है। उदाहरण के लिए, रात को जब आप सोते हैं तो ऊपरी मन भी सो जाता है, परंतु उसके सोते ही आंतरिक मन ज्यादा सक्रिय हो जाता है और वह दूर-दूर के स्थानों की यात्रा करने लग जाता है और आप स्वप्न के माध्यम से उन दृश्यों को देखने लग जाते हैं। ये स्वप्न और कुछ नहीं, आपके आंतरिक मन ने जो कुछ देखा है या जो कुछ देख रहा है उसी को आप अनुभव करते हैं।

कई बार स्वप्न में आप उन घटनाओं या दृश्यों को भी देख लेते हैं जिनको आपने पहले कभी नहीं देखा हो। इसका कारण यही है कि आपका आंतरिक मन उस स्थान पर भी पहुंचने में सक्षम हो सका है जहां पर जाना आपके लिए संभव नहीं हुआ है।

आंतरिक मन के लिए दूरी कोई मायने नहीं रखती, उसी प्रकार समय भी उसके सामने कोई मायने नहीं रखता। आंतरिक मन एक क्षण में हजारों मील की यात्रा कर सकता है। ठीक उसी प्रकार यह भूतकाल के कई वर्षों पूर्व की घटना को देख पाता है या भविष्य में होने वाली घटनाओं को देखने में समर्थ हो पाता है। भविष्य में होने वाली यह घटना कई वर्षों बाद की हो सकती है या एक-दो दिन बाद की भी हो सकती है। जो घटना आपने स्वप्न में देखी हो, यदि वही घटना एक-दो दिन के बाद ज्यों-की-त्यों घटित हो जाती है तो आप आश्चर्यचकित हो जाते हैं। आप देखते हैं कि दो दिन पूर्व इस घटना को जिस प्रकार से देखा था, ठीक उसी प्रकार से यह घटना घटित हुई है। यह कोई आश्चर्यजनक तथ्य नहीं है, अपितु आपके आंतरिक मन ने उस होने वाली घटना को पहले ही देख लिया था और वह दृश्य आपको याद रह सका है।

यह बात तो तब होती है जब आंतरिक मन आपके नियंत्रण में नहीं है। ऐसी स्थिति में वह जो कुछ भी देख लेता है हमें वही देखने के लिए मजबूर होना पड़ता है, परंतु यदि यह आंतरिक मन नियंत्रण में हो तो इसके माध्यम से हम वे घटनाएं देखने में समर्थ हो सकते हैं जो हम चाहते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हम देखना चाहें कि इस व्यक्ति की शादी कब, कहां और किस प्रकार से होगी तो आंतरिक मन तुरंत उस भविष्य के क्षण को पकड़ लेता है और उसके माध्यम से हम उन क्षणों को पहले से ही देख पाने में समर्थ हो जाते हैं कि शादी उस स्थान पर, उस लड़की से हो रही है और इस प्रकार से शादी हो रही है, यह देखने की साधना आंतरिक मन को नियंत्रण करने पर संभव है। हमारे ग्रंथों में इसी को 'दिव्य दृष्टि' कहा गया है।

कई बार हम अपने किसी प्रिय के बारे में चिंतन करते हैं तो अचानक उस प्रिय का कोई विशेष रूप हमारी आंखों के सामने कौंध जाता है। उदाहरण के लिए, कभी अचानक ही ऐसा आभास होता है कि मेरा पति जो परदेश में है, बीमार है और खाट पर पड़ा है। उस क्षण उसके सामने वह दृश्य अचानक आ जाता है, जबकि उसने इस प्रकार के दृश्य का चिंतन ही नहीं किया। उसी समय में वह छटपटाने लगती है, घबराहट बढ़ जाती है और सुबह तक तो टेलीग्राम मिल जाता है कि पति की तबीयत ठीक नहीं है और ऐसा देखते ही वह आश्चर्यचकित हो जाती है कि इस बात का पता उसे पहले से ही कैसे लग गया? पुराने जमाने में यह मान लिया जाता था कि पतिव्रता स्त्री को ऐसा दृश्य दिखाई देना संभव है, परंतु आज का विज्ञान यह प्रमाणित कर चुका है कि आंतरिक मन के नियंत्रण से इस प्रकार के दृश्य देखना संभव है। इस नियंत्रण से हम किसी के भी भविष्य में घटित होने वाली कोई भी घटना देख सकते हैं या भूतकाल में बीती हुई घटनाओं को अपनी आंखों के सामने साकार कर सकते हैं।

इस आंतरिक मन को नियंत्रण में लाने वाली शक्ति भावना ही है और इस भावना का प्रयोग सम्मोहन के माध्यम से ही जाना जा सकता है।

अतः सम्मोहन के क्षेत्र में भावना का विशेष महत्त्व है। इस भावना के द्वारा दूसरे किसी भी व्यक्ति को सम्मोहित कर सकते हैं और इस भावना के द्वारा ही हम अपने-आप को भी सम्मोहित कर सकते हैं।

## पास-क्रिया

सम्मोहन के क्षेत्र में पास या पास देने की क्रिया का विवरण कई बार प्राप्त होता है। इस क्रिया से हम सुविधापूर्वक किसी को भी सम्मोहित कर सकते हैं। इसका तात्पर्य यह है कि हम अपने शरीर में निहित शक्ति को यदि चाहें तो दूसरों को भी दे सकते हैं।

डॉ. मेस्मर ने यह सिद्ध किया है कि प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में 'एनीमल मेग्नेटिज़्म' है और यह मेग्नेटिज़्म आंखों के माध्यम से या हाथों की उंगलियों के पोरों के माध्यम से दूसरों को प्रभावित करता है।

हमने यह भी पढ़ा है कि प्रत्येक के शरीर में यह शक्ति है और इस शक्ति को बढ़ाया भी जा सकता है, इस प्रकार की चुंबकीय शक्ति को बढ़ाने के लिए शक्ति चक्र का प्रयोग करना आवश्यक है। शक्ति चक्र के प्रयोग से हमारे शरीर में चुंबकीय शक्ति बढ़ जाती है और कभी-कभी तो इतनी अधिक बढ़ जाती है कि हम ज्यों ही किसी की आंखों में आंखें डालकर बात कहते हैं तो वह तुरंत सम्मोहित हो जाता है और उसे हम जैसी आज्ञा देते हैं उसी का पालन करने लग जाता है।

इसी प्रकार जब कोई पहुंचा हुआ साधु या महात्मा किसी रोगी के सिर पर हाथ रखकर आशीर्वाद देता है तो उस व्यक्ति को बहुत अधिक राहत अनुभव होती है। यह राहत उंगलियों के माध्यम से चुंबकीय शक्ति को ग्रहण करने से संभव हुई है।

जब त्राटक के माध्यम से आपके शरीर में चुंबकीय शक्ति बढ़ जाए तो इस चुंबकीय शक्ति को आप दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करा सकते हैं। इस प्रवेश कराने के कार्य को ही 'पास देने की क्रिया' कहते हैं।

इसके लिए आप माध्यम को सामने बैठा दीजिए, जिसके शरीर में चुंबकीय शक्ति पास के द्वारा देनी है। अब आप उसके सामने खड़े हो जाइए और अपने हाथों की उंगलियों को फैला दीजिए तथा जितनी तन सकें उतनी तान लीजिए, साथ ही उन उंगलियों पर अपनी दृष्टि स्थिर कर लीजिए और अपने मन को यह भावना दीजिए कि आपके शरीर की चुंबकीय शक्ति इन उंगलियों में प्रवाहित हो रही है और बढ़ रही है।

कुछ क्षणों के बाद ही आप उन उंगलियों में झनझनाहट-सी अनुभव करेंगे और यदि कुछ समय तक इसी प्रकार भावना देते रहे तो आप अनुभव करेंगे कि आपके पूरे शरीर में झनझनाहट बढ़ रही है। सारा शरीर एक विचित्र प्रकार की झनझनाहट से आबद्ध होता जा रहा है, आंखों में और विशेषकर हाथों की उंगलियों में यह झनझनाहट बहुत तेजी से अनुभव करेंगे। जब यह झनझनाहट हाथों की उंगलियों में तीव्र हो जाए तब आप अपने हाथों की उंगलियों को माध्यम के सिर पर रख दीजिए और यह भावना दीजिए कि आपके शरीर की चुंबकीय शक्ति उंगलियों के माध्यम से उसके शरीर में प्रवेश कर रही है, साथ-ही-साथ आप माध्यम को भी यह भावना दीजिए कि वह उस शक्ति को ग्रहण कर रहा है और उसके सारे शरीर में धीरे-धीरे झनझनाहट की अनुभूति हो रही है।

कुछ समय बाद ही आप देखेंगे कि आप शांत हो गए हैं, आपकी झनझनाहट समाप्त हो गई है और पहले से आप ज्यादा स्वस्थ व हलका अनुभव कर रहे हैं। इसका तात्पर्य यह हुआ कि एक बार के पास देने की क्रिया में जितनी भी चुंबकीय शक्ति दे सकते थे पास के माध्यम से दे दी है।

अब यदि आप एक बार और वह शक्ति देना चाहें तो इसी प्रकार का प्रयोग करके दे सकते हैं।

इस प्रकार किसी के भी शरीर में चुंबकीय शक्ति बढ़ाकर या पास द्वारा देकर सामने वाले माध्यम को रोगमुक्त कर सकते हैं या उसको दिव्य दृष्टि दे सकते हैं। भारतीय दर्शन में इसी को 'शक्तिपात्' कहते हैं।

माध्यम इस प्रकार की शक्ति प्राप्त कर वे सारे लाभ उठा सकता है जो एक सम्मोहनकर्ता उठाता है।

एक बार पास देने की क्रिया में लगभग दस से पंद्रह मिनट लग जाते हैं और एक दिन में दो या तीन बार से ज्यादा पास देने की क्रिया नहीं करनी चाहिए।

इस प्रकार का अभ्यास करने से ही वह व्यक्ति सही गुरुपद का अधिकारी हो सकता है जो कि अपने ज्ञान को और अपनी शक्ति को अपने शिष्य में प्रवाहित करने में सक्षम होता है।

# 7. इच्छा-शक्ति

मानव जीवन इच्छाओं का पुंज है। इसके जीवन में सैकड़ों प्रकार की इच्छाएं जन्म लेती हैं और पलती रहती हैं। इनमें से कुछ इच्छाएं तो पूरी हो जाती हैं और कुछ इच्छाएं ऐसी भी होती हैं जिनको पूरी करने के लिए वह बराबर प्रयत्नशील बना रहता है। प्रयत्न करने पर कुछ इच्छाएं उसके जीवन में जब पूरी हो जाती हैं तो उसे अपूर्व आनंद की प्राप्ति होती है और कुछ इच्छाएं वह मन में लिए ही इस जीवन से चला जाता है।

कई बार स्वयं की इच्छाएं पूरी करने की तीव्र लालसा उसके मन में रहती है और कई बार उसकी यह भी इच्छा रहती है कि वह दूसरों की इच्छाओं की भी पूर्ति करे। ऐसा करने से उसको एक विशेष प्रकार का सुख प्राप्त होता है। कुछ इच्छाएं उसके जीवन में ऐसी भी बलवती होती हैं कि जिसे पूरा करना उसके लिए आवश्यक हो जाता है और जब तक वह इच्छा पूरी नहीं होती तब तक उसके मन में बेचैनी बनी रहती है। एक विशेष प्रकार की छटपटाहट उसके मन में रहती है और वह उस इच्छा की पूर्ति के लिए हर प्रकार के संभव-असंभव उपाय करने के लिए तैयार रहता है।

इच्छाएं आदमी के मन को हर समय व्यथित करती रहती हैं और हमारा मन जितना अधिक चंचल होगा, इच्छाएं भी उतनी ही अधिक चंचल बनी रहेंगी। यदि हमारा मन हमारे नियंत्रण में होगा तो ये इच्छाएं भी हमारे नियंत्रण में हो सकती हैं। अतः यदि हम अपने जीवन में इन इच्छाओं को नियंत्रित कर लें तो निश्चय ही इस जीवन की परेशानियों और बाधाओं से बच सकते हैं। कई बार एक छोटी-सी इच्छा की पूर्ति के लिए हम जीवन का अमूल्य भाग नष्ट कर देते हैं और जब वह इच्छा पूरी होती है तो कोई विशेष आनंद की प्राप्ति अनुभव नहीं होती।

आवश्यकता इस बात की है कि हम इन इच्छाओं पर नियंत्रण स्थापित करें, साथ ही हमारे जीवन में जितनी भी अधिक इच्छाएं हैं, उन सबको एक साथ लेकर उनका शमन करें और इन इच्छाओं की संगठन शक्ति का ठीक प्रकार से उपयोग

करें, जिससे कि हम भौतिक, आध्यात्मिक और सामाजिक जीवन की पूर्णता तक पहुंच सकें।

ये इच्छाएं इसलिए हमारे मन को व्यथित करती हैं, क्योंकि हमारा मन चंचल है और उस चंचल मन के साथ होकर ये इच्छाएं भी जरूरत से ज्यादा चंचल हो जाती हैं और हमारा मानसिक संतुलन समाप्त कर देती हैं। यदि हम उस मन की चंचलवृत्ति को नियंत्रित कर लें तो इच्छाओं पर भी आसानी से नियंत्रण स्थापित कर सकते हैं और आज जबकि हम इच्छाओं के दास हैं, इच्छाएं हमारी दास हो सकती हैं और उन्हें हम जिस प्रकार से चाहें, उपयोग कर सकते हैं।

जीवन में कई प्रकार के व्यक्ति होते हैं। कुछ व्यक्ति सामान्य दृढ़ता लिए हुए होते हैं, अतः उन पर इच्छाएं पूरी तरह से हावी रहती हैं और वे इच्छाओं के गुलाम बने रहते हैं, उनके जीवन में सैकड़ों प्रकार की इच्छाएं जन्म लेती रहती हैं और वे स्वतः ही समाप्त होती रहती हैं, क्योंकि उनके पास इतना आत्मविश्वास नहीं होता कि वे उन इच्छाओं की पूर्ति कर सकें। फलस्वरूप, उनका सारा जीवन असंतुलित तथा परेशानीपूर्ण बन जाता है। इसके विपरीत कुछ व्यक्ति इतने दृढ़ चित्त वाले होते हैं कि वे प्रबल-से-प्रबल इच्छा को भी नियंत्रण में रख सकते हैं। ऐसे व्यक्ति बुरी और असामाजिक इच्छा को पैदा होते ही समाप्त कर लेते हैं और जो इच्छाएं उच्च कोटि की सामाजिक और महत्त्वपूर्ण होती हैं, उन इच्छाओं की पूर्ति के लिए प्रयत्न करते हैं और उन इच्छाओं की पूर्ति करके समाज में अपना नाम रोशन कर देते हैं।

जिनका मन दुर्बल है, जिनकी चित्तवृत्तियां कमजोर हैं, वे इंद्रियों के वश में रहते हैं, उन्हें अपनी शक्ति पर विश्वास नहीं होता। फलस्वरूप, वे इन इच्छाओं की पूर्ति के लिए भटकते रहते हैं। अतः उनका सारा जीवन अत्यंत सामान्य बनकर रह जाता है। उनके जीवन में उच्च कोटि की इच्छा पैदा ही नहीं होती और यदि होती भी है तो उनका दुर्बल मन कह देता है कि इस प्रकार का कार्य संभव नहीं है, यह कार्य नहीं हो सकेगा। फलस्वरूप, उसकी यह उच्च कोटि की इच्छा वहीं समाप्त हो जाती है।

मानव जीवन में पूर्णता और श्रेष्ठता प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि हम इच्छाओं पर नियंत्रण स्थापित करें। इन इच्छाओं को नियंत्रण में लेकर या इच्छाओं पर विजय प्राप्त कर मानव ने असंभव-से-असंभव कार्य कर दिखाए हैं। उसने हिमालय की सर्वोच्च चोटी पर अपने पांव रखे हैं, सहारा के रेगिस्तान को अपने पैरों से नापा है, साथ ही समुद्र को अपने हाथों से पार किया है और उनके द्वारा ऐसे-ऐसे कार्य हुए हैं जिन्हें पढ़कर सहज ही विश्वास नहीं होता, परंतु आज उनके नाम इतिहास में सुनहरे अक्षरों से लिखे गए हैं, क्योंकि उन्होंने जीवन में कठोर श्रम

किया है, इच्छाओं पर पूरी तरह से नियंत्रण स्थापित किया है। लोगों ने उनको भी डराया होगा, मृत्यु होने की संभावना व्यक्त की होगी, परंतु वे इस प्रकार के विचारों से भयभीत नहीं हुए, अपितु जितनी अधिक बाधाएं उनके सामने रखी गई, उनमें उतनी ही ज्यादा कार्य में सफलता प्राप्त करने की लगन बढ़ती गई। यह बात सही है कि उनके जीवन में भी बाधाएं आई होंगी, उन्होंने भी जीवन में कष्ट भोगे होंगे, परंतु इतना होने पर भी उनके मुंह से उफ नहीं निकली। उन्होंने हिम्मत हारना नहीं सीखा, इच्छाओं के गुलाम वे नहीं हुए, अपितु जब भी विपरीत इच्छा उनके मानस में उभरी तो तुरंत उन्होंने उस इच्छा को दबा दिया, अपना लक्ष्य सामने रखा और एक दिन उस ऊंचे लक्ष्य पर पहुंच कर सफलता प्राप्त कर ली।

मूल बात यह है कि हमें अपनी शक्ति की पहचान होनी चाहिए, हमें यह ज्ञात होना चाहिए कि हममें क्या कमी है? किन कारणों से हम अपने जीवन में सफलता प्राप्त नहीं कर पा रहे हैं? ऐसी क्या बात है जिससे हमारा जीवन एक सामान्य-सा जीवन बनकर रह गया है और किस प्रकार से हम अपने मन को और विचारों को नियंत्रण में ला सकते हैं?

इसके लिए यह आवश्यक है कि हम अपने विचारों को दृढ़ बनाएं। जब तक हमारे मन में दृढ़ता नहीं आएगी तब तक हम किसी भी कार्य में पूरी सफलता प्राप्त नहीं कर पाएंगे, क्योंकि हम कोई कार्य प्रारंभ करेंगे तो उसमें बाधाएं आनी स्वाभाविक हैं और बाधाएं आते ही यदि हमारे विचार दृढ़ नहीं होंगे तो उस कार्य को बीच में ही छोड़ देंगे। फलस्वरूप, हम अपने जीवन में उस कार्य में पूर्णता प्राप्त नहीं कर पाएंगे, अतः हमें सबसे पहले अपने विचारों को दृढ़ बनाना चाहिए, किसी भी कार्य को प्रारंभ करने से पूर्व उसकी रूपरेखा और योजना अच्छी तरह से बना लेनी चाहिए, उसके बाद जब हम उस कार्य को प्रारंभ करें और जब तक वह कार्य पूरा नहीं हो जाए, तब तक हमारे मन में किसी प्रकार की दुर्बलता या कमजोरी न आए। ऐसी स्थिति में ही हम अपने जीवन में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

वैज्ञानिकों ने खोज करके निष्कर्ष निकाला है कि हमारी श्वास के साथ इच्छाओं का गहरा संबंध है। हमारी प्रत्येक श्वास के साथ एक इच्छा अवश्य ही जन्म लेती है, अतः हम जितनी अधिक श्वास लेंगे उतनी ही ज्यादा इच्छाएं पैदा होंगी, परंतु यदि हम अपने श्वास पर नियंत्रण स्थापित कर लें और कम श्वास लें तो इच्छाओं का जन्म भी कम होगा। इसके लिए सबसे सुगम और प्रामाणिक उपाय प्राणायाम है। अतः प्राणायाम के द्वारा हम अपनी श्वास को नियंत्रण में रख सकते हैं। साधु, योगी और उच्च्य कोटि के साधक इसीलिए अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण स्थापित करने में सक्षम हो जाते हैं, क्योंकि वे श्वास पर नियंत्रण स्थापित करना सीख गए हैं।

फलस्वरूप, उनके मन में बहुत ही कम इच्छाएं जन्म लेती हैं। इसके अलावा उनके पास दृढ़ इच्छा-शक्ति होती है जिसके बलबूते पर वे कमजोर और विपरीत इच्छा को दबा देते हैं।

जीवन में दृढ़ इच्छा-शक्ति के लिए दृढ़ स्वास्थ्य होना जरूरी है और स्वास्थ्य तभी अच्छा और श्रेष्ठ हो सकता है जबकि हम चिंताओं से दूर रहें, क्योंकि जिस प्रकार से घुन किसी भी गेहूं के दाने को अंदर से खोखला बना देते हैं, उसी प्रकार से चिंतारूपी घुन पूरे शरीर को अंदर से खोखला बना देता है, इसलिए यह आवश्यक है कि हम अपने जीवन में चिंताओं से दूर रहें।

चिंता तभी होती है जब कि हम कोई ऐसा कार्य करें जो कि सामाजिक या पारिवारिक दृष्टि से ठीक नहीं होता, जब ऐसा कार्य हमारे द्वारा हो जाता है तब हम उसे छिपाने का प्रयत्न करते हैं और हर समय इस चिंता में रहते हैं कि वह कब उजागर न हो जाए। यह चिंता हमारे शरीर को अंदर-ही-अंदर खोखला बनाती रहती है।

इसके लिए यह आवश्यक है कि हमारा पूरा जीवन संतुलित हो। पहले तो हम ऐसा कोई कार्य करें ही नहीं जो कि सामाजिक या पारिवारिक दृष्टि से अनुचित है और यदि वह कार्य हमसे हो गया हो तो उसे छुपाने की जरूरत नहीं है। यह मानकर चलना चाहिए कि भूल मनुष्य से ही होती है। भविष्य में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि इस प्रकार की भूल पुनः न हो।

## इच्छा-शक्ति बढ़ाने के उपाय

आपने यह देखा है कि हमारे जीवन में इच्छा-शक्ति का विशेष महत्त्व है, क्योंकि इसके द्वारा ही हमारे चित्त में दृढ़ता आती है। फलस्वरूप, हम अपने-आप पर और अपनी इच्छाओं पर पूरी तरह से नियंत्रण स्थापित करने में सक्षम हो सकते हैं। इसके लिए कुछ उपाय हैं जिनके माध्यम से हम अपने-आप को तनाव मुक्त कर इच्छा-शक्ति दृढ़ बनाने में समर्थ हो सकते हैं।

1. कभी-कभी आप एक बंद कमरे में बैठ जाएं, जिसमें हल्का-सा प्रकाश हो और बहुत ही हलका मधुर संगीत भी हो। इस बात का ध्यान रहे कि इस प्रयोग के दौरान कोई व्यक्ति दरवाजा न खटखटाए और न आपको व्यवधान दे।

इसके बाद कमरे में अपने सारे कपड़े उतार कर एक पलंग पर लेट जाइए और इस प्रकार सो जाइए जिससे कि आपका सारा शरीर शिथिल हो जाए। फिर आप स्वयं को यह भावना दीजिए कि आपके पैर शिथिल हो रहे हैं और वे कुछ हरकत नहीं कर पा रहे हैं। इसके बाद ऊपर की तरफ बढ़िए और क्रमशः अपनी कमर को,

पेट को, सीने को, अपने दोनों हाथों को यह भावना दीजिए कि वे शिथिल हो रहे हैं और उनमें किसी भी प्रकार की कोई ताकत नहीं रही है। अंत में आप अपने मस्तिष्क को शिथिल कीजिए और यह भावना दीजिए कि अब इसमें भी किसी भी प्रकार की कोई हरकत नहीं है या किसी भी प्रकार की कोई इच्छा या विचार इस मस्तिष्क में नहीं है। फिर धीरे-धीरे आप अपने-आप को यह भावना दीजिए कि आपकी पलकें भारी हो रही हैं और आपको नींद आ रही है, दो मिनट बाद ही आपको नींद आ जाएगी।

यह प्रयोग इसलिए आवश्यक है कि आप शरीर के जिस अंग को जो आज्ञा देते हैं, वह उस आज्ञा का पालन करता है। इसी प्रकार आप अपने मस्तिष्क को भी आज्ञा देकर विचारशून्य बनाने में समर्थ होते हैं। इस प्रकार आप अपने चित्त को भी अपनी इच्छा के अनुकूल बनाने में समर्थ हो जाते हैं। ऐसा होने पर आपके मन पर आपका पूरी तरह नियंत्रण स्थापित हो जाएगा।

2. आपके जीवन में जो भी बुरी आदत या जो भी बुरी प्रवृत्ति है, उसे एक मोटे कागज पर लिख लीजिए और उसे ऐसे स्थान पर रखिए जहां पर आपकी नजर बार-बार पड़ती है। उदाहरण के लिए, आपके लिखने की टेबल इसके लिए सर्वोत्तम है। उदाहरणार्थ आपको सिगरेट पीने की बुरी आदत है और प्रयत्न करने पर भी यह आदत छूट नहीं रही है तो आप एक मोटे कागज पर यह वाक्य लिखिए : "मैं आज से किसी भी हालत में सिगरेट नहीं पीऊंगा" और इसे अपनी टेबल पर रख दीजिए, इसके बाद आप अपनी नजर इस वाक्य पर टिका दीजिए और मन में यह भावना दीजिए कि मेरी चित्तवृत्ति सक्षम है और मैं अपने-आप पर नियंत्रण स्थापित कर सकता हूं, अतः अब से सिगरेट नहीं पीऊंगा। इस प्रकार दिन में तीन-चार बार यह भावना अपने मन में दीजिए, साथ ही जब आपकी इच्छा सिगरेट पीने की प्रबल हो जाए, तब आप इस कागज के सामने आकर बैठ जाइए और यही भावना दीजिए कि किसी भी हालत में मुझे सिगरेट नहीं पीनी है।

रात्रि को सोते समय भी इस कागज के सामने बैठकर इसी प्रकार की भावना अपने मन में देनी है। साथ ही अपने मन पर पूरी तरह से नियंत्रण रखना है, चाहे सुस्ती, कमजोरी या सिर दर्द पैदा हो, तब भी आप स्वयं पर नियंत्रण रखें और किसी भी हालत में सिगरेट न पीएं।

यदि आपका नियंत्रण इसी प्रकार रहा तो निश्चय ही आप सिगरेट छोड़ देंगे और इससे यह प्रमाणित हो जाएगा कि आपका अपने चित्त पर नियंत्रण बढ़ रहा है, साथ ही आप इस नियंत्रण में सफलता प्राप्त कर रहे हैं।

3. कभी आप किसी पुस्तक की पांच पंक्तियां अपने सामने रखिए और घड़ी को भी सामने रख दीजिए और यह दृढ़ निश्चय कर लीजिए कि मुझे दस मिनट के अंदर ही इन पंक्तियों को कंठस्थ कर लेना है और साथ ही जिन पंक्तियों को कंठस्थ करना है, उन्हें मन-ही-मन पढ़िए, फिर यह भावना दीजिए कि दस मिनट के भीतर ही इनको पूरी तरह से कंठस्थ करना ही है। आप स्वयं यह अनुभव करेंगे कि दस मिनट में ही आपने उन पंक्तियों को कंठस्थ कर लिया है। धीरे-धीरे अभ्यास होने पर आप समय को कम कीजिए अर्थात् आठ मिनट में पांच पंक्तियां कंठस्थ कीजिए, फिर पांच मिनट में पांच पंक्तियां। अभ्यास होने के बाद आप एक मिनट में उन पांच पंक्तियों को कंठस्थ कर सकते हैं।

4. कभी आप एक निश्चित दूरी को पैदल या साइकिल पर एक निश्चित समय में पूरा करने का प्रयत्न कीजिए। उदाहरण के लिए, यदि आप साइकिल पर हों और आपका कार्यालय दो किलोमीटर की दूरी पर हो तो आप दस मिनट में उस दूरी को पूरा कीजिए, इसके बाद समय को घटाते रहिए। धीरे-धीरे आप उस दूरी को कम समय में पूरा कर सकते हैं, साथ-ही-साथ आप देखेंगे कि इससे आपको न तो थकावट आई है और न ही श्वास में वृद्धि हुई है।

इस प्रकार और भी कई अभ्यास हो सकते हैं जिसे आप दृढ़ इच्छा-शक्ति के द्वारा पूरा करने का प्रयत्न कर सकते हैं।

5. एक निश्चित समय के भीतर एक हजार से विपरीत गिनती गिनते हुए आप एक की संख्या तक आएं। इस बात का ध्यान रखें कि इसमें दस मिनट से ज्यादा समय न लगे। इसके बाद आप यह दृढ़ विचार बना लें कि अब मैं यह उलटी गिनती आठ मिनट में ही पूरी कर लूंगा और जब आप निश्चित समय में यह कार्य कर लें तो समझ लें कि आपकी इच्छा-शक्ति पर आपका नियंत्रण है।

इस बात का ध्यान रखें कि आप जो समय निर्धारित करें, ठीक उसी समय में कार्य पूरा होना चाहिए। यदि कम समय लगता है या निर्धारित समय से ज्यादा समय लगता है तो ये दोनों ही अवस्थाएं अनुकूल नहीं हैं। जितना समय निर्धारित करें, ठीक उतने ही समय में कार्य पूरा होना ही इच्छाओं पर नियंत्रण स्थापित करने का प्रमाण है।

कई बार आप ऐसा प्रयोग भी कर सकते हैं कि घड़ी सामने रख दें और दस मिनट तक बिना हिले-डुले एक ही आसन पर बैठे रहें। कम-से-कम दस मिनट का समय अवश्य निर्धारित करना चाहिए। इन दस मिनटों में यदि आपके चेहरे पर मक्खी भी बैठ जाए तब भी आपको हाथ या शरीर का कोई भी अंग नहीं हिलाना है। कहने का तात्पर्य यह है कि किसी भी प्रकार की बाधा आने पर भी आपने जो

कुछ निश्चय किया है वह पूरा होना चाहिए। उसमें न्यूनता नहीं आनी चाहिए। ऐसा होने पर आप मान लें कि आपकी इच्छा-शक्ति पर आपका नियंत्रण हो रहा है।

इसी प्रकार कठिन-से-कठिन कार्य संपन्न करने का संकल्प लें और निर्धारित समय में ही उस कार्य को संपन्न करें। इस बात का ध्यान रखें कि न तो उससे कम समय लगे और न ही ज्यादा समय लगे।

6. ऊपर के अभ्यास हो जाने के बाद साधक को चाहिए कि ऐसे कार्य हाथ में ले जो ज्यादा कठिन हो या जिसमें ज्यादा समय लगता हो। अब साधक को ऐसे कार्य हाथ में लेने चाहिए जो एक महीने में पूरे होते हों, साथ ही हर संभव तरीके से उस कार्य को एक महीने में पूरा कर लेना चाहिए।

इसी प्रकार व्यक्ति को निश्चित धन प्राप्ति के लिए एक निश्चित समय बांध लेना चाहिए और चाहे कितना ही अधिक प्रयत्न और परिश्रम करना पड़े, उस निश्चित समय में निश्चित धन प्राप्त कर लेना चाहिए।

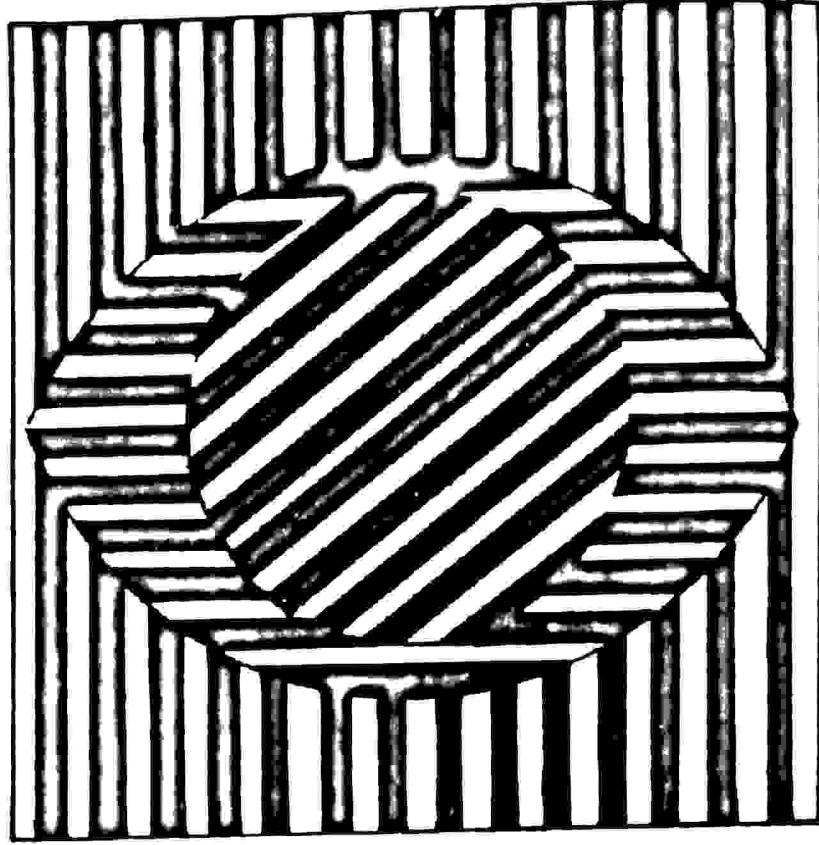
इसी प्रकार व्यवसाय का प्रारंभ, नौकरी प्राप्त करना या ऐसे कार्य आप मोटे कागज पर लिखकर अपने टेबल पर रख लें और निश्चित समय में ही उस कार्य को पूरा करने का प्रयत्न करें।

इस बात का ध्यान रखें कि कोई भी कार्य निश्चित समय में पूरा करने के लिए जरूरत से ज्यादा परिश्रम उठाना पड़ सकता है, बहुत अधिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है और जरूरत से ज्यादा बाधाएं आ सकती हैं, परंतु जितनी ज्यादा बाधाएं या कठिनाइयां आएं, आपका चित्त उतना ही ज्यादा दृढ़ बनना चाहिए, हिम्मत हारने की जरूरत नहीं है। यदि आपका अपनी इच्छा-शक्ति पर नियंत्रण हुआ तो निश्चय ही वह कार्य निश्चित समय में पूरा हो सकेगा।

## इच्छा कंपन

हमारे शरीर में दो मन हैं, एक बाह्य मन और दूसरा आंतरिक मन। जब आदमी सक्रिय होता है तब उसका बाह्य मन चैतन्य रहता है, उस समय उसका आंतरिक मन कम सक्रिय रहता है, परंतु ज्योंही व्यक्ति का ऊपरी मन सो जाता है तो आंतरिक मन ज्यादा-से-ज्यादा सक्रिय हो जाता है और वह इस प्रकार के दृश्य देख लेता है जो कि इससे पहले कभी नहीं देखे हों। स्वप्न इन आंतरिक मन के विचरण का ही परिणाम है।

विश्व में जितने भी चेतन और सक्रिय पदार्थ हैं, उन सभी में कंपन आवश्यक है। हवा, प्रकाश, आवाज, सभी में कंपन है और इस कंपन से ही लहरें पैदा होती हैं। फलस्वरूप, ये लहरें एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने में सहायक होती हैं, जब

आप बोलते हैं तो आपकी आवाज की लहरें बाहर फैलती हैं। फलस्वरूप, वह आवाज दूसरे को सुनाई देती है, क्योंकि आपकी आवाज की लहरें सामने वाले व्यक्ति के कानों से टकराती हैं, जिसके कारण उसे वह आवाज साफ सुनाई देती है। आप जितना जोर से बोलेंगे आवाज की लहरें उतनी ही ज्यादा दूरी पार करेंगी।

**सम्मोहन आधार—इच्छा कंपन**

ठीक इसी प्रकार यदि आपकी इच्छा-शक्ति मजबूत होगी तो उसका प्रभाव सामने वाले पर स्थायी रूप से पड़ेगा। यही नहीं अपितु मजबूत और दृढ़ इच्छा-शक्ति ज्यादा दूरी पार कर सकेगी। इसके विपरीत यदि आपकी इच्छा-शक्ति कमजोर होगी तो वह ज्यादा दूरी पार नहीं कर पाएगी और न ही सामने वाले पर प्रभाव पैदा कर सकेगी।

आज यह पूरी तरह से प्रमाणित हो गया है कि हम अपनी दृढ़ इच्छा-शक्ति को हजारों मील दूर तक भेज सकते हैं और हजारों मील दूर बैठे व्यक्ति पर उस इच्छा-शक्ति का प्रयोग कर सकते हैं। साथ ही उससे इच्छा-शक्ति के आघात से मनचाहे कार्य करवा सकते हैं।

इससे यह स्पष्ट हुआ कि हमारे जीवन में इच्छा-शक्ति का विशेष महत्त्व है और हमारे अंदर जितनी दृढ़ इच्छा-शक्ति होगी उसका प्रभाव उतना ही स्थायी हो सकेगा, साथ ही वह अधिक-से-अधिक दूरी पार करके दूर बैठे व्यक्ति पर अपना प्रभाव डाल सकेगी।

इसके लिए आप एक-दो प्रयोग कर सकते हैं। आप अपने शहर में ही रहने वाले किसी मित्र को माध्यम बनाइए। सबसे पहले आप एक एकांत कमरे में पलंग पर सो जाइए। कमरे में बहुत हलका प्रकाश हो, सबसे पहले आप अपने शरीर को पूरी तरह से शिथिल कर दें और अपनी आंखें बंद कर लें। इसके बाद उस मित्र का चेहरा अपने सामने लाएं, ध्यान रहे आपकी आंखें पूरी तरह से बंद हों।

जब वह चेहरा आपके सामने आ जाए तो दृढ़ इच्छा-शक्ति मन में रखते हुए उस चेहरे को आदेश दें कि उठकर स्वयं पानी भर कर पीओ या सिगरेट जलाओ या ऐसा ही कोई आदेश दें, इस प्रकार का आदेश पांच-सात बार दें।

इसके तुरंत बाद आप परिणाम जानने के लिए उस मित्र को टेलीफोन पर पूछें कि दो मिनट पहले उसने क्या किया है। यदि उसने दो मिनट पहले ही स्वयं उठकर पानी पिया है या सिगरेट जलाई है तो यह समझ लें कि आप जो प्रयोग कर रहे हैं वह सही है।

यदि आपको सफलता न मिले तो चिंता करने की जरूरत नहीं है, बार-बार अभ्यास और प्रयत्न करें, क्योंकि सफलता न मिलने का कारण आपकी इच्छा-शक्ति में कमजोरी है।

जब आप शहर के मित्र को अपने घर बैठे आदेश देकर अपनी इच्छा के अनुसार कार्य कराने में सफल हो जाएं तब शहर से बाहर किसी दूसरे शहर में रहने वाले किसी परिचित, मित्र या संबंधी को इसी प्रकार का प्रयोग करते हुए आदेश दें। उदाहरण के लिए, आप उसे कहें कि आपको तुरंत मुझे टेलीफोन करना है या मुझसे मिलने के लिए तुरंत रवाना हो जाना है।

आप देखेंगे कि आप जो आदेश कमरे में बैठ-बैठे दे रहे हैं, उसका प्रभाव उस दूरस्थ व्यक्ति पर पड़ रहा है और वह आपके द्वारा आदेश पालन करने के लिए प्रयत्नशील हो रहा है। यही नहीं अपितु जब तक वह आदेश पालन नहीं कर लेगा तब तक उसे बेचैनी बनी रहेगी।

इसी प्रकार आप प्रयोग करते हुए अपने शत्रु पर यह प्रयोग करें कि आज से शत्रुता का भाव तुम्हारे मन से समाप्त हो रहा है और तुम मेरे प्रति प्रेम करने लगे हो।

इसी प्रकार अपने मित्र को आदेश दे सकते हैं कि तुम मुझसे बहुत ज्यादा प्रेम कर रहे हो, बिना मुझसे मिले तुम शांति से रह नहीं सकते।

इसी प्रकार और भी कई प्रयोग करके आप अपनी इच्छा-शक्ति का परीक्षण कर सकते हैं। यद्यपि यह कार्य थोड़ा कठिन अवश्य है, साथ ही इसमें थोड़ा समय लग सकता है, परंतु हताश या निराश होने की जरूरत नहीं है। एक बार, दो बार या

दस बार भी असफलता मिले तब भी आप निराश न हों, आपको अवश्य ही सफलता प्राप्त होगी।

जब इस प्रकार के कार्यों में आपको पूर्ण सफलता मिल जाए तब आप और भी कठिन अभ्यास कर सकते हैं और अलौकिक कार्य करके चमत्कार दिखा सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप अपनी इच्छा के द्वारा उड़ते हुए पक्षी को नीचे उतार सकते हैं, जलती हुई अग्नि को बुझा सकते हैं, चलती हुई गाड़ी को रोक सकते हैं आदि-आदि।

हमारा इतिहास इस प्रकार के उदाहरणों से भरा पड़ा है। साधुओं ने इस प्रकार के चमत्कार दिखाए हैं। इसके पीछे कोई जादूगरी या चमत्कार नहीं है अपितु दृढ़ इच्छा-शक्ति का प्रभाव है और इस दृढ़ इच्छा-शक्ति के बलबूते पर ही वे असंभव कार्य करने में समर्थ हो सके हैं।

दृढ़ इच्छा-शक्ति बनाने के लिए कुछ और भी प्रयोग हैं जो कि मैं संक्षेप में दे रहा हूं−

1. हमेशा कम बोलिए, क्योंकि आप जितना ज्यादा बोलेंगे उतनी ही ज्यादा शक्ति नष्ट होगी। फलस्वरूप, उस शक्ति को पुनः प्राप्त करने के लिए आपको काफी कार्य करना पड़ेगा। अतः आप अपने शरीर में निहित शक्ति को बनाए रखिए।

2. मूर्ख, अशिक्षित और दुर्बल चित्त वाले व्यक्तियों की संगत मत कीजिए, क्योंकि वे हर क्षण आप में निराशा की भावना ही भरेंगे। उनका जीवन तो असफल हो ही गया है, दूसरे के जीवन को भी वे असफल बना देते हैं। अतः आप उनसे यथासंभव दूर ही रहें।

3. दिन का कुछ हिस्सा एकांत में व्यतीत कीजिए। उस समय में आपसे कोई न बोले और न आपको कोई व्यवधान दे।

4. अपने मन में जो विचार है या किसी का कोई रहस्य है तो उसे प्रकट मत कीजिए। कोई यदि आपको क्रोधित करे तब भी आप अपने-आप पर नियंत्रण स्थापित करने का प्रयत्न कीजिए। कई बार हंसी की बात होने पर भी आप प्रयोग करके स्वयं पर नियंत्रण स्थापित करें और बिल्कुल न हंसें। इससे आपको स्वयं पर नियंत्रण हो सकेगा।

5. समाज में उसी व्यक्ति का सम्मान होता है जो गोपनीयता बनाए रखता है। एक की बात दूसरे को कह देना हलकापन कहलाता है। आपके मित्र या परिचित का कोई रहस्य आपके पास है तो उसे कभी भी प्रकट मत कीजिए, चाहे उस मित्र या परिचित से झगड़ा ही क्यों न हो जाए। मानवीयता यह नहीं कहती कि झगड़ा

होने पर आप उसके रहस्य को सबके सामने प्रकट कर दें। जो व्यक्ति जितना ज्यादा रहस्यमय होता है, समाज में उसका उतना ही ज्य।दा सम्मान होता है।

6. अपने चेहरे को निर्विकार बनाए रखिए। यदि कोई व्यक्ति आपको रहस्य की बात बताए और वह रहस्य आपको ज्ञात हो, तब भी आप अपने चेहरे से यह प्रकट मत होने दीजिए कि आपको वह रहस्य पहले से ही ज्ञात है, अपितु चेहरे को इस प्रकार बनाए रखिए कि आपको कुछ भी ज्ञात नहीं है और यह बात पहली बार ही सुनी है।

7. आप अपने खान-पान, वेशभूषा आदि में अलौकिकता न लाएं, अपितु ऐसा ही पहनें जो सर्वसाधारण पहनते हैं। यदि आप अनोखापन लाएंगे तो आप समाज में घुल-मिल नहीं सकेंगे और सबसे अलग-थलग पड़ जाएंगे। इस गुण को अपनाना आपके लिए आवश्यक है, क्योंकि सम्मोहनकर्ता तभी सफल हो सकता है जब समाज के लोग उस पर विश्वास करते हों।

8. अपने मस्तिष्क को विचारशून्य बनाने का प्रयत्न कीजिए। इसका ज्यादा-से-ज्यादा प्रयोग कीजिए। इससे आपके चेहरे पर भव्यता आएगी और शरीर में एक विशेष प्रकार का संतुलन आ सकेगा, साथ-ही-साथ आपकी स्मरण-शक्ति बढ़ जाएगी, मस्तिष्क बलवान होगा, बुद्धि प्रखर होगी, बुरे विचारों का नाश होगा और मन में अच्छे विचारों का प्रादुर्भाव होगा।

9. सम्मोहनकर्ता की आंखें प्रधान अंग हैं और इसी के माध्यम से वह दूसरों पर प्रभाव डालने में समर्थ होता है। अतः साधक को चाहिए कि वह एकाग्र दृष्टि का अभ्यास करे, जिससे कि उसकी आंखों में एक लपक पैदा हो और एक विशेष प्रकार की चुंबकीय शक्ति आंखों में आए, जिससे सामने वाला व्यक्ति प्रभावित हो सके। इसके लिए 'शक्ति चक्र' का अभ्यास उपयोगी रहता है।

इस प्रकार यदि साधक अपनी इच्छा-शक्ति को नियंत्रण में ले लेता है तो यह उसके जीवन की बहुत बड़ी उपलब्धि होती है और इसके माध्यम से वह पूर्ण सफलता प्राप्त कर सकता है।

# 8. न्यास ध्यान

संसार में जीवन को ऊंचा उठाने के लिए और शरीर को संतुलित बनाने के लिए जितनी भी विधियां प्रचलित हैं, उनमें न्यास ध्यान का महत्त्व सर्वोपरि है। इसके माध्यम से व्यक्ति अपने शरीर के समस्त केंद्रों को पहचान सकता है, साथ-ही-साथ उनके केंद्रों के माध्यम से अपने शरीर को ऊर्ध्वगामी बना सकता है।

मनुष्य की देह में कुल मिलाकर 26 केंद्र हैं जो कि निम्नलिखित हैं–

| | | |
|---|---|---|
| 1. | पैरों की तलहटियां | 2 |
| 2. | पिंडलियां | 2 |
| 3. | जंघाएं | 2 |
| 4. | गुप्तेंद्रिय | 1 |
| 5. | नाभि | 1 |
| 6. | हृदय | 1 |
| 7. | फेफड़े | 2 |
| 8. | कंधे | 2 |
| 9. | दाहिना पंजा, हाथ, भुजा | 3 |
| 10. | बायां पंजा, हाथ, भुजा | 3 |
| 11. | आंखें | 2 |
| 12. | कान | 2 |
| 13. | मुख | 1 |
| 14. | नाक | 1 |
| 15. | भृकुटी | 1 |
| | | **26** |

मानव को चाहिए कि वह अपने शरीर को पहचाने, साथ-ही-साथ शरीर के इन 26 केंद्रों को भली प्रकार से पहचान ले, क्योंकि जीवन में ऊंचा उठने की जो प्रक्रिया है वह इन केंद्रों के माध्यम से ही संभव है।

जब तक मानव को इन केंद्रों का ज्ञान नहीं होता तब तक वह जीवन में ऊंचा नहीं उठ सकता। यों तो इन केंद्रों के बारे में हम सभी जानते हैं, परंतु इन पर स्वाभाविक रूप से चिंतन लगभग नहीं हो पाता। उदाहरण के लिए, यदि हम कार्य में व्यस्त होते हैं तो उनके बारे में सामान्यतः चिंतन नहीं होता, केवल कुछ विशेष घटनाएं घटित होने पर ही इन केंद्रों पर हमारी दृष्टि जाती है। उदाहरण के लिए, यदि तलहटी में कांटा चुभ जाए, तभी हमारा ध्यान स्वाभाविक रूप से उस तरफ जाता है और तभी हमें यह अहसास भी होता है कि तलहटी में कांटा चुभा है और तलहटी भी शरीर का एक सक्रिय अंग है, अन्यथा सामान्य रूप से इस तलहटी का चिंतन ही नहीं होता।

मैं यहां इस बात पर जोर देना चाहता हूं कि हमें सामान्य रूप से नहीं रहना है, अपितु प्रयत्न करके शरीर के इन अंगों पर नित्य ध्यान देना है। यह तो स्वाभाविक है कि यदि हम किसी अंग पर ध्यान नहीं देंगे तो धीरे-धीरे वह अंग जीवित रहते हुए भी निष्क्रिय हो जाता है। मस्तिष्क में कई पीढ़ियों पूर्व एक ऐसी ग्रंथि भी सक्रिय थी जिसके माध्यम से मानव भूतकाल की घटनाओं को या भविष्यकाल की घटनाओं को सहज स्वाभाविक रूप से देख पाता था, परंतु मानव भौतिक कार्यों में इतना अधिक व्यस्त रहा कि उसने इस ग्रंथि का चिंतन करना ही छोड़ दिया या उसका उपयोग करना ही छोड़ दिया। इसकी वजह से वह ग्रंथि धीरे-धीरे निष्क्रिय होती गई। फलस्वरूप, उसका जो सामान्य कार्य था। वह कार्य उस ग्रंथि से लेना संभव नहीं रहा।

आज भी वह ग्रंथि मानव मस्तिष्क में है। डॉक्टरों ने इस ग्रंथि को पहचाना भी है, परंतु वह ग्रंथि जीवित रहते हुए भी निष्क्रिय हो गई है। ठीक इसी प्रकार यदि हम इन 26 केंद्रों पर ध्यान नहीं देंगे तो कुछ वर्षों बाद इनमें से भी कोई अंग या कोई केंद्र जीवित रहते हुए भी निष्क्रिय हो जाएगा। फलस्वरूप, उससे जो लाभ मानव ले सकता है वह नहीं ले पाएगा। इसीलिए मैंने पाठकों का ध्यान इस बात की ओर आकर्षित किया है कि उसे नित्य इन केंद्रों का चिंतन कम-से-कम एक बार अवश्य करना चाहिए, जिससे कि ये केंद्र सक्रिय बने रहें।

मानव मन बाहरी कार्यों में ज्यादा सक्रिय रहता है। फलस्वरूप, उसे शरीर के भीतर निहित इन केंद्रों की तरफ ध्यान देने का अवसर नहीं मिल पाता। परंतु यदि हम अपने अंतर्मन को सक्रिय करके दिन में एक बार इन सारे केंद्रों को संभाल लें

या इनका चिंतन कर लें तो ये सारे केंद्र सक्रिय और सजीव बने रहेंगे तथा मनुष्य ज्यादा स्वस्थ हो सकेगा। इसके साथ-ही-साथ देह के अंतर्गत जो प्राण-शक्ति का संचय इन केंद्र स्थानों से इकट्ठा होता है, उसे इकट्ठा करने में उसे सुविधा रहेगी। ऐसा होने पर वह ज्यादा स्वस्थ हो सकेगा, बीमारियों से छुटकारा मिल सकेगा और सबसे बड़ी बात यह है कि वह प्राण-शक्ति का संचय कर सकेगा, जिसके कारण उसके शरीर में चुंबकीय शक्ति का विकास हो सकेगा और वह जीवन में ज्यादा सफलता प्राप्त कर सकेगा।

न्यास के बारे में चिंतन किया गया है, परंतु यह इतना आसान नहीं है, जितना कि हम समझ रहे हैं। परंतु यदि इस न्यास का प्रयोग साधक भली प्रकार से करना सीख जाए तो वह कई समस्याओं से छुटकारा पा सकता है।

उदाहरण के लिए, आपको सिर दर्द हो रहा है तो न्यास के माध्यम से कुछ ही सेकंडों में आप इस सिर दर्द से छुटकारा पा सकते हैं।

न्यास के लिए जो विधियां प्रचलित हैं वह आगे की पंक्तियों में दी जा रही हैं।

प्रातः उठते समय और रात्रि को सोते समय साधना करते समय आपको चाहिए कि आप कसे हुए वस्त्र पहनें, अपितु सोते समय ढीले-ढाले वस्त्रों का प्रयोग करें। फिर आप पलंग पर सीधे लेट जाइए और सारे शरीर को ढीला छोड़ दीजिए। पूरे शरीर को इतना ढीला बना देना है कि आप यह समझें कि आप में किसी प्रकार की कोई ताकत नहीं रही है। आप न तो पलक झपकाएं और न शरीर के किसी अंग को सक्रिय होने दें। इसी अवस्था को 'शवासन' कहते हैं अर्थात् उस समय आप मुर्दे की तरह लेट जाएं।

इसके बाद अपने श्वास पर नियंत्रण स्थापित करें। फेफड़ों में जितनी भी हवा है उस हवा को बाहर निकाल दीजिए और धीरे-धीरे फेफड़ों में ताजी हवा भरिए। आप ऐसा करने पर एक विशेष प्रकार का आनंद अनुभव करेंगे। इस बात का ध्यान रखिए कि आपको धीरे-धीरे श्वास लेना है।

इसके बाद आप बाह्य मन और आंतरिक मन को एक साथ जागृत कर अर्थात् पूरे एकाग्र ध्यान से शरीर में निहित 26 केंद्रों में से पहले केंद्र पर ध्यान एकाग्र कीजिए और लगभग 20 सेकंड तक 'ओम् चैतन्य चैतन्य स्वाहा' शब्द का उच्चारण कीजिए। उच्चारण इस प्रकार से कीजिए कि आप उस विशेष अंग पर अपना पूरा ध्यान आकर्षित कर रहे हैं और उसे चैतन्य कर रहे हैं। केंद्रों का जो क्रम बताया है उसी क्रम से बढ़ना चाहिए, अर्थात् सबसे पहले पैरों की तलहटियों को चैतन्य बनाना है। इसके बाद ऊपर की ओर उठना है।

इस प्रकार आप धीरे-धीरे इसी अवस्था में पड़े-पड़े शरीर के प्रत्येक द्वार पर पंद्रह से बीस सेकंड तक उपरोक्त मंत्र का उच्चारण करते हुए यह भावना दीजिए कि वह अंग सक्रिय हो रहा है। साथ-ही-साथ उसमें विशेष चैतन्यता आ रही है।

इसी प्रकार 26 अंगों पर घूम जाइए और पुनः ऊपर के अंग से प्रारंभ कर इसी प्रकार चैतन्यता देते-देते नीचे के अंग अर्थात् तलहटी पर आ जाइए। इस प्रकार आपका एक क्रम पूरा होगा।

आपको नित्य इसी प्रकार से अभ्यास करना है। यदि आप इस अभ्यास को नियमित रखेंगे तो कुछ दिनों बाद ही आप अपने शरीर में एक विशेष प्रकार की ऊर्जा का अनुभव करेंगे। आप देखेंगे कि आपके शरीर में ज्यादा स्फूर्ति और ज्यादा सक्रियता आ गई है। यही नहीं अपितु आपके शरीर में चुंबकीय शक्ति का प्रभाव बढ़ रहा है और आप में एक विशेष तेजस्विता आ गई है, जिसकी वजह से सामने वाला जल्दी और ज्यादा प्रभावित हो रहा है।

मंत्र का उच्चारण जोर से नहीं करना है अपितु मात्र होंठों में ही बुदबुदाना है। इस विधि में यह ध्यान रखने की बात है कि जो क्रम दिया गया है उसी क्रम से बढ़ना है। यदि क्रम अव्यवस्थित हो गया तो जो वांछित सफलता मिलनी चाहिए वह नहीं मिल पाएगी।

अब यदि कभी सिर दर्द हो जाता है तो साधक को इसी प्रकार 'शवासन' में लेटकर सिर पर दोनों मन एकाग्र करके यह भावना देनी है कि मेरा सिर दर्द समाप्त हो गया है, अब किसी प्रकार का कोई दर्द नहीं रहा है और दस-पंद्रह सेकंड में ही साधक अनुभव करेगा कि उसका सिर दर्द पूरी तरह से समाप्त हो गया।

इसी प्रकार शरीर के किसी भी अंग में कोई दर्द हो या पीड़ा हो तो इसी तरीके से उस दर्द को मिटाया जा सकता है और साधक यह देखेगा कि हर बार ऐसा करने पर उसे पूर्ण सफलता प्राप्त हो रही है।

शरीर के केंद्रों को चैतन्य करने की जो विधि बताई गयी है, वह आसान नहीं है। इसके मार्ग में कई प्रकार की बाधाएं आती हैं–

1. कई बार तो हमारा मन एकाग्र ही नहीं होगा। बहुत प्रयत्न करने के बाद भी एक-आध सेकंड के लिए ही मन एकाग्र हो पाएगा।

2. ज्योंही मन एकाग्र करने का प्रयत्न करेंगे, कई प्रकार के विचार आने लग जाएंगे।

3. शरीर को शिथिल करने की प्रक्रिया भी कठिन है। प्रयत्न करने के बाद भी शरीर के किसी-न-किसी अंग में हरकत होती रहेगी। फलस्वरूप, जिस प्रकार से 'शव साधना' या 'शवासन' होना चाहिए, उस प्रकार से नहीं हो पाएगा।

4. जब आप मन को एकाग्र करके किसी एक केंद्र पर ले जाएंगे तो तुरंत वहां से मन भटक जाएगा। ऊपर मैंने एक केंद्र पर पंद्रह-बीस सेकंड देने को कहा है, परंतु यह प्रक्रिया बहुत कठिन है और काफी अभ्यास करने के बाद ही इसमें सफलता मिलती है।

5. कई बार केंद्रों का जो क्रम है वह क्रम साधक भूल जाता है, इस वजह से वांछित सफलता नहीं मिल पाती।

6. पूरे 26 केंद्रों पर कई बार ध्यान एकाग्र करने के लिए काफी समय की आवश्यकता होती है। अतः इतने समय तक बाह्य और आंतरिक मन को एक जगह बनाए रखना अत्यंत कठिन है और बहुत समय के अभ्यास के बाद ही इतने समय तक दोनों मनों को एकाग्र कर पाएंगे। अतः साधक को अभ्यास के लिए पहले एक केंद्र को भावना देने के समय का ही अभ्यास करना चाहिए। इसके बाद दो केंद्र और इसी प्रकार अभ्यास बढ़ाते-बढ़ाते पूरे 26 केंद्रों का क्रम पूरा करना चाहिए।

7. कई बार शरीर शिथिल होने से और दोनों मनों को एकाग्र करने से एक केंद्र से दूसरे केंद्र तक पहुंचने के बीच नींद आ जाती है और काफी समय तक वह नींद बनी रहती है। जब नींद खुलती है तो साधक सब कुछ भूल जाता है।

8. कई बार एक आवर्त पूरा करने के बाद शरीर इतना अधिक शिथिल हो जाता है कि उठना चाहते हुए भी उठना संभव नहीं होता, ऐसी स्थिति में साधक को चाहिए कि आवर्त पूरा होने के बाद भी कुछ समय तक ज्यों-का-त्यों पड़ा रहे और इसके बाद ही धीरे-धीरे शरीर को सक्रिय करे।

जब आप इस प्रकार का एक आवर्त पूरा करने का अभ्यास कर लें तो आप देखेंगे कि आपको एक विशेष प्रकार के आनंद की अनुभूति हो रही है, आपका सारा शरीर अत्यंत हलका हो गया है और ऐसा लग रहा है कि जैसे आप लहरों पर तैर रहे हों।

इसके साथ-ही-साथ आपका मन पूरी तरह से चिंतामुक्त और निर्विकार होने से मस्तिष्क की सारी धमनियां सक्रिय हो जाती हैं। फलस्वरूप, आपकी स्मरणशक्ति बढ़ जाती है।

इस साधना का अभ्यास कहीं पर भी किसी भी समय किया जा सकता है। परंतु अभ्यास करते समय इस बात का ध्यान रखें कि आपके कमरे में पूर्णतः शांति हो, मक्खी-मच्छर आदि का उपद्रव न हो तथा शरीर पर वस्त्र ढीले हों, इसके साथ-ही-साथ संतुलित आहार ग्रहण कर या भूखे पेट कभी इस अभ्यास को करें तो ज्यादा उचित होगा।

इस अभ्यास को पूरा करने से शरीर को बहुत लाभ हैं। पूरे शरीर को एक विशेष प्रकार का आराम मिल जाता है, जिससे टूटी हुई कोशिकाएं पुनः जुड़ जाती हैं, स्वास्थ्य लाभ होता है, जिसको नींद नहीं आती हो उसके लिए यह उपाय सर्वोत्तम है, इससे तुरंत और गहरी नींद आ सकेगी, साथ ही आपके शरीर में जो प्राण-शक्ति बढ़ रही है उस प्राण-शक्ति को आप शरीर के प्रत्येक अंग तक ले जाने में सफल हो सके हैं, जिसके कारण वे सारे अंग सक्रिय होकर पूर्ण सहायक बन सके हैं। हकीकत में देखा जाए तो यह बहुत बड़ी उपलब्धि है।

बदहज़मी, अपच, गैस्ट्रिक ट्रबल, रक्त अल्पता, जोड़ों में दर्द, सिर दर्द आदि में यह साधना या प्रयोग रामबाण के समान है।

आप इस प्रकार की विधि या प्रयोग करते समय मन में यह भावना रखिए कि मैं जो कुछ कर रहा हूं वह प्रसन्नता के लिए तथा ईश्वर में अनुरक्ति के लिए कर रहा हूं, क्योंकि यह देह ईश्वर की है और इस देह के सभी केंद्रों को चैतन्य करना ईश्वर के निकट पहुंचना है। अतः इस प्रकार की चैतन्यता देकर आप ईश्वर के निकट पहुंच रहे हैं। ऐसी भावना मन में रखने से आप निश्चय ही विशेष सफलता प्राप्त कर सकेंगे, साधना संपन्न होने के बाद भी आपके मन में किसी प्रकार के विपरीत विचार नहीं आएंगे और शरीर में जो प्राण-शक्ति है, उसका सही उपयोग हो सकेगा।

ऊपर मैंने न्यास विधि स्पष्ट की है। अब जानकारी दे रहा हूं :

जिस प्रकार साधक के लिए न्यास का महत्त्व है, उसी प्रकार उसके जीवन में ध्यान का भी महत्त्व है। यदि हम अपने मानस को एक जगह पर स्थिर कर सकते हैं तो उसका प्रभाव विशेष रूप से पड़ेगा।

उदाहरण के लिए, यदि हम एक घड़े में बीस छेद चारों तरफ बना दें और उस घड़े में पानी भरकर उन सारे छेदों को एक साथ खोल दें तो उसमें से जो धाराएं निकलेंगी वे बहुत दूर नहीं जा सकेंगी। परंतु यदि उस घड़े में एक ही छेद बनाएं तो घड़ा पानी से भरा होने पर एक छेद से लंबी दूरी तक धार जा सकेगी। इसका कारण यह है कि पहली बार में दबाव कई स्थानों पर बंट जाता है, जबकि दूसरी बार में वह दबाव एक ही बिंदु पर होने से गहरा प्रभाव होता है।

यही प्रभाव मन का भी है। हमारे मन में सैकड़ों विचार-धाराएं निकलती रहती हैं, जिस वजह से उसका दबाव कम होता है, ऐसी स्थिति में यदि किसी को आशीर्वाद भी देते हैं या शाप देते हैं तो उसका प्रभाव कम ही होगा, परंतु यदि हम अपने मन को पूरी तरह से नियंत्रित कर लें और एक बिंदु पर मन को एकाग्र करना हो तो ऐसा करने पर उसका प्रभाव गहरा होना स्वाभाविक है।

प्राचीन महर्षियों के पास यही विधि थी जिससे कि वे मन को पूरी तरह से एकाग्र करके किसी एक बिंदु पर प्रभाव डालते थे। फलस्वरूप, उनका आशीर्वाद या शाप फलदायक हो जाता था, परंतु आज हमारा मन अत्यधिक चंचल हो गया है, सैकड़ों संकल्प-विकल्प इस मन में उठते रहते हैं। हममें ऐसा अभ्यास नहीं रहा है कि हम उस मन को एकाग्र कर सकें और मनोवांछित स्थान पर उसका प्रभाव दे सकें।

अतः यह स्पष्ट हुआ कि यदि मन को पूरी तरह से एकाग्र कर लिया जाए और इसके बाद उसका प्रभाव डाला जाए तो निश्चय ही पूर्ण सफलता प्राप्त हो सकेगी।

मानस पूजा या ध्यान इसी मन को नियंत्रित करने का उपाय है। यदि हम एक क्षण रुककर स्वयं पर विचार करें तो हम पाएंगे कि हम एक क्षण के लिए भी अपने मन को नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं, एक बिंदु पर मन को नियंत्रित करते ही कई विचार तुरंत मन में आ जाते हैं और जितना ही ज्यादा उन विचारों को हटाने का प्रयत्न करते हैं, उतनी ही ज्यादा असफलता हाथ लगती है।

अतः विशेष अभ्यास के बिना मन को एकाग्र और नियंत्रित नहीं किया जा सकता। यदि इस प्रकार का अभ्यास हो जाए तो दूरदर्शन सामान्य बात है। भारतीय योग साधना में कुछ उपाय बताए गए हैं, जिनके माध्यम से हम मन को नियंत्रित करने में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

### पहली विधि

आप किसी पलंग पर या जमीन पर मोटा गद्दा बिछाकर आराम से लेट जाइए और अपनी आंखों को बंद कर लीजिए। इसके बाद आप प्रयत्न कीजिए कि आपका मन पूरी तरह से एकाग्र हो। इस साधना में सफलता प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि आप किसी प्रकार की उतावली या जल्दबाजी न करें, जितना समय लगे उतना समय लगने दीजिए। कुछ समय बीतने पर स्वतः ही मन एकाग्र होना शुरू हो जाएगा।

जब मन एकाग्र हो जाए, तो दाहिने हाथ की तर्जनी उंगली को मोड़िए। इस बात का ध्यान रखिए कि इस उंगली को मोड़ते समय शरीर की सारी इंद्रियां और मन का पूरा ध्यान उसी कार्य पर हो। उंगली को मोड़ते समय मन पूरी तरह से इसी कार्य में दत्तचित्त हो और कोई विचार उस समय मन में नहीं होना चाहिए। इसके बाद इसी प्रकार मध्यमा उंगली को मोड़िए। जब दाहिने हाथ की पांचों उंगलियों को मोड़ दें तब बाएं हाथ की पांचों उंगलियों को इसी प्रकार मोड़ें।

इतना करने के बाद अब आप अपना मन इस बात पर केंद्रित कीजिए कि आप दाहिने हाथ की मुड़ी हुई तर्जनी उंगली को खोल रहे हैं और पूरे मन को एकाग्र करके दाहिने हाथ की तर्जनी उंगली को खोल दीजिए। इसी प्रकार धीरे-धीरे दाहिने हाथ की उंगलियों को खोल दीजिए और इसी प्रकार बाएं हाथ की उंगलियों को भी खोलिए।

ऐसा करते समय आप किसी प्रकार की उतावली न करें। अभ्यास के लिए आप दिन में चार या छः बार इस प्रकार का अभ्यास कर सकते हैं। इससे मन को एकाग्र करने में प्रारंभिक सफलता प्राप्त होगी।

## दूसरी विधि

आप किसी बिस्तर पर पीठ के बल सीधे लेट जाइए, बिस्तर पर किसी प्रकार का कोई तकिया या चादर आदि न हो, बायां हाथ शरीर के समानांतर चिपका हुआ हो और दाहिना हाथ दूर सीधा फैला हुआ हो।

इसके बाद आप अपने शरीर को धीरे-धीरे पूरी तरह से ढीला कर दीजिए और फिर अंतर्मन से यह आज्ञा दीजिए कि आपका दाहिना हाथ धीरे-धीरे उठकर आपके सीने पर आ जाए। इसके बाद आप किसी प्रकार की हरकत न करें, किसी प्रकार का प्रयत्न न करें और हाथ उठाने में आप किसी प्रकार का अभ्यास न करें। केवल अंतर्मन से आज्ञा दें। आपका मन जितना ही अधिक एकाग्र होगा अंतर्मन उतना ही जल्दी आदेश देगा। आदेश के फलस्वरूप बिना प्रयत्न किए ही हाथ ऊपर उठेगा और स्वतः ही धीरे-धीरे आपके सीने पर आ जाएगा।

जब ऐसा हो जाए तो आप एक और प्रयोग कर सकते हैं। आप अपने अंतर्मन को सूचित करें कि आपको उस समय ऐसा अनुभव हो कि जोरों से सर्दी लग रही है। कुछ क्षणों के बाद ही आपको सर्दी अनुभव होने लगेगी और आपको चादर ओढ़ने की इच्छा बलवती होगी। यही नहीं अपितु ऐसा भी लगने लगेगा कि यदि आपने उसी समय उठकर रजाई या कंबल नहीं ओढ़ी तो सर्दी में ठिठुर जाएंगे।

इस प्रकार का अभ्यास आपको दिन में दो-तीन बार करना चाहिए।

## तीसरी विधि

आप पलंग पर या बिस्तर पर सीधे लेट जाइए और किसी एक वाक्य पर चिंतन कीजिए। उदाहरण के लिए, आप चिंतन कीजिए कि 'ईश्वर एक है' और जब आप यह चिंतन करें तो इस बात का प्रयत्न करें कि मन में उस समय इसके अलावा और कोई विचार न आए, 'ईश्वर एक है' केवल इसी का चिंतन हो और यही चिंतन हो कि किस प्रकार से ईश्वर एक है। यदि उस समय कमरे में कोई आ जाए और

इस चिंतन के क्षणों में उसके आने की सूचना आपको न मिले या उसके पैरों की पदचाप आपको न सुनाई दे तो आप यह समझें कि आपका चिंतन सही है और एक क्षण विशेष में मस्तिष्क को एक विशेष विचार में लीन करने में सक्षम है।

धीरे-धीरे आप इस अभ्यास को बढ़ाइए। इससे आप अपने मस्तिष्क को नियंत्रित कर सकेंगे और जिस बिंदु पर विचार करना होगा, उसी बिंदु पर विचार कर सकेंगे।

## चौथी विधि

यह विधि भी मन को एकाग्र करने में सहायक है। रात्रि को सोते समय आप अपने पलंग पर सुविधापूर्वक लेट जाइए और आंखें बंद कर लीजिए, इसके बाद प्रातः उठने से लेकर सोते समय तक आपने क्या-क्या कार्य किया है, उसे क्रम पूर्वक स्मरण कीजिए। उदाहरणार्थ आप याद कीजिए कि आप उठे, फिर आपने बायां पैर पहले जमीन पर रखा या दाहिना पैर। इसके बाद आपने अपने बाथरूम में सबसे पहले क्या किया, फिर कार्यालय में जब गए तब सबसे पहले कौन मिला, उसने क्या शब्द कहे, आपने उसको किन शब्दों में उत्तर दिया, उसके बाद कौन मिला, भोजन में आपने क्या-क्या चीजें खाईं, किस वस्तु में नमक कम था या भोजन करते समय किस समय नमक का उपयोग किया, पत्नी से जब बात की उस समय सामान्यतः कितने बजे थे, पत्नी ने जो कहा उसे अक्षरशः स्मरण रखने का प्रयत्न कीजिए, आपने जो उत्तर दिया उन शब्दों को पुनः स्मरण कीजिए।

इस प्रकार उठने से लेकर सोते समय तक आपने जो-जो कार्य किया है, उसे क्रम से स्मरण कीजिए। इस बात का ध्यान रखिए कि आपको क्रम से स्मरण करना है।

आप दिन-भर का लेखा-जोखा क्रम में कितना स्मरण कर लेते हैं, यही सफलता मानी जाती है। धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ाइए और कुछ समय बाद आप अनुभव करेंगे कि आपने पूरे दिन का लेखा-जोखा ज्यों-का-त्यों स्मरण कर लिया है।

जब ऐसा अभ्यास हो जाए तब आप उससे पहले दिन जो कुछ किया है, उसे क्रम से याद करने का प्रयत्न कीजिए। इस प्रकार और पीछे की तरफ जा सकते हैं।

यह प्रयोग कठिन है, अत्यंत ही कठिन है। इससे मन को एकाग्र करने में अत्यधिक सफलता मिलती है। यदि आप इसी प्रकार अभ्यास करते रहेंगे तो मन को एकाग्र करने में विशेष सफलता मिल सकेगी।

## पांचवीं विधि

यह चौथी विधि की ही पूरक है। रात्रि को सोते समय आप पलंग पर सुविधापूर्वक लेट जाइए, आंखें बंद कर लीजिए और पिछले दिन जब आप अपने घर से कार्यालय गए थे तब घर से निकलने के क्षण से कार्यालय पहुंचने के क्षण तक कौन-कौन मिला था, सबसे पहले आपने किसको देखा था, उसमें से आपने किससे बात की थी, उसने क्या वस्त्र पहन रखे थे, उसने आपको क्या कहा था। आपने जो कुछ कहा था उसे अक्षरशः स्मरण करने का प्रयत्न करें। आगे बढ़ने पर आपको जो कार दिखाई दी थी उसके नंबर क्या थे, उसमें कितने लोग बैठे हुए थे, उससे आगे बढ़ने पर आपके बाईं ओर कैसी इमारतें थीं, दाहिनी ओर क्या आपको कोई विशेष बात दिखाई दी थी, क्या कोई विशेष व्यक्ति खड़ा था, इस प्रकार क्रमपूर्वक स्मरण करने का प्रयत्न कीजिए।

यह अभ्यास पहले अभ्यास की अपेक्षा कुछ ज्यादा कठिन है, परंतु यदि आप धैर्यपूर्वक प्रयत्न करेंगे तो आपको धीरे-धीरे सफलता मिलने लगेगी।

इस विधि का अभ्यास हो जाना जीवन में बहुत महत्त्व रखता है। ऐसा अभ्यास होने पर आप पुस्तक के किसी एक पृष्ठ को पढ़कर उसी क्षण बिना पुस्तक देखे वह पृष्ठ दोहरा सकते हैं, कोई कितनी ही बड़ी संख्या बोले, आप कुछ ही क्षणों बाद उस संख्या को दोहरा सकते हैं।

यह विधि मन को एकाग्र करने की है और मन एकाग्र होने पर आप जो कुछ देखते हैं या सुनते हैं, वह ज्यों-का-त्यों स्मरण रह सकता है।

इस अभ्यास को करने पर आपको बहुत आनंद आएगा। पहले जब आप घर से कार्यालय जाते थे तो आपका बाह्य मन कहीं और भटक रहा होता था। आपके पांव चल अवश्य रहे थे, परंतु आपका मन कहीं और होने से मार्ग में आने वाले व्यक्तियों को आप नहीं देख पाते थे या देखने पर भी उनका बिम्ब आपके मन में नहीं रहता था। इस प्रकार घर से कार्यालय तक सैकड़ों दृश्य देखे होंगे, परंतु उसका एक भी बिम्ब आपके मानस पर इसलिए स्थिर नहीं रहता था, क्योंकि आपका मन एकाग्र नहीं था और वह उस समय कहीं और भटक रहा था। आपके पांव केवल अंतर्मन के संकेत से कार्यालय की ओर जा रहे थे।

अब आपका मन विशेषकर बाह्य मन, विशेष चौकन्ना और सतर्क रहेगा, मार्ग में पड़ने वाले प्रत्येक बिम्ब को वह सावधानीपूर्वक स्वीकार करेगा और याद रखने का प्रयत्न करेगा।

## छठी विधि

यह विधि पहले की विधियों से कुछ कठिन अवश्य है, परंतु यदि साधक इसी प्रकार से अभ्यास करता रहे तो निश्चय ही उसे सफलता मिल जाती है।

इस विधि को 'मानस-पूजा-विधि' कहते हैं। साधक को प्रातःकाल स्नान आदि से निवृत्त होकर आसन पर बैठ जाना चाहिए और धीरे-धीरे आंखें बंद रखते हुए अपने मस्तिष्क को विचारशून्य बनाने का प्रयत्न करना चाहिए।

जब मस्तिष्क विचारशून्य हो जाए तब अपने मानस में अपने इष्ट का स्मरण करना चाहिए और आंखें बंद होते हुए भी सामने इष्ट की तस्वीर लानी चाहिए।

उदाहरण के लिए, मेरे इष्ट 'उच्छिष्ट गणपति हैं'। मैं प्रातः स्नान आदि से निवृत्त होकर आसन पर बैठ जाता हूं और अपने मस्तिष्क को विचारशून्य बनाने का प्रयत्न करता हूं। इस कार्य में मुझे मुश्किल से एक मिनट लगता है। इसके बाद मैं अपनी आंखों के सामने अपने इष्ट गणपति का चित्र मानस में ही बनाता हूं और मेरे सामने गणपति का पूरा चित्र साकार हो जाता है। मैं गणपति को मूर्ति के रूप में मानस में अंकित करता हूं, उस समय मेरे मानस में किसी प्रकार का कोई अन्य विचार नहीं आता, केवल गणपति की सुंदर मूर्ति ही आंखों के सामने रहती है। इसके बाद मैं उस मूर्ति को शुद्ध जल से स्नान कराता हूं, सफेद मलमल के वस्त्र से उस मूर्ति को पोंछता हूं, फिर चंदन घिसता हूं और उस मूर्ति पर पूर्ण प्रेम से चंदन लगाता हूं, साथ-ही-साथ मैं फुलवारी से पुष्प तोड़ कर लाता हूं और भगवान् गणपति पर पुष्प चढ़ाता हूं। पास में इत्र की शीशी होती है, उससे इत्र लेकर गणपति को लगाता हूं, फूलों का हार पहनाता हूं, सामने दीपक जलाता हूं, अगरबत्ती जलाता हूं, प्रसाद रखता हूं और फल आदि का नैवेद्य चढ़ाता हूं।

यह सारा कार्य मैं एक ही आसन पर बैठे-बैठे आंखें बंद करके करता हूं और इस सारी पूजा में लगभग आधा घंटा या इससे कुछ ज्यादा समय लग जाता है। मुझे इस प्रकार का कार्य या पूजा करने में विशेष आनंद आता है।

इस सारे समय में मेरे मानस में किसी प्रकार का कोई दूसरा विचार नहीं आता। मैं मानस में जो भी विचार करता हूं वही पदार्थ स्पष्ट दिखाई देता है। ज्यों-ज्यों मैं पूजा बढ़ाता रहता हूं वह सारी सामग्री दिखाई देती रहती है, ठीक इसी प्रकार का दृश्य होता है जैसे कि मैं मंदिर में बैठकर गणपति की पूजा करता हूं।

इसके बाद ही मैं मानस-पूजा के साथ-ही-साथ गणपति के मंत्र का जाप भी मानस में ही करता हूं। 'ओम् गं गणपतये नमः' का मंत्रजाप भी इसी प्रकार से मानस पूजा के अंतर्गत कर लेता हूं।

यह उदाहरण इसलिए दिया गया है कि इस स्तर तक आकर साधक काफी सक्षम हो जाता है और वह अपने मस्तिष्क में उन्हीं विचारों को आने देता है जो वह चाहता है, ऐसा नहीं होता कि मानस में गणपति की मूर्ति है और साथ ही कुछ और मूर्तियां भी दिखाई दे रही हैं।

यह साधना लिखने या पढ़ने में जितनी आसान नजर आती है, उतनी आसान या सुगम नहीं है, अपितु काफी अभ्यास के बाद ही ऐसा संभव हो सकता है। इससे अपने मन पर पूरी तरह से नियंत्रण स्थापित होता है तथा अपने मस्तिष्क में विचारों को सही ढंग से स्थापित करने में सहायता मिलती है, इसके साथ-ही-साथ हम कुछ ही क्षणों में मस्तिष्क को विचारशून्य बना सकते हैं और बाद में उस मस्तिष्क को एकाग्र करके उसमें उन्हीं विचारों को प्रवेश देने में सक्षम होते हैं जो हम चाहते हैं।

यह साधना अत्यंत उच्च कोटि की है और इससे काफी लाभ होता है। मेरा तो यह भी अनुभव रहा है कि मानस पूजा में जब दीपक जलाया जाता है तो रोशनी बढ़ जाती है, जब अगरबत्ती जलाई जाती है तो कमरे में सुगंध फैल जाती है और जब गणपति को या अपने इष्ट को पुष्प चढ़ाए जाते हैं तो पुष्पों की महक कमरे में ही नहीं, बाहर तक अनुभव होने लग जाती है। पूजा कक्ष के बाहर जो लोग होते हैं उन तक भी वह सुगंध और महक पहुंचती है, ऐसा उन्होंने भी अनुभव किया है।

जब साधना उच्च कोटि की हो जाती है तब भगवान् को भोग लगाते समय एक विशेष प्रकार की तृप्ति अनुभव होती है। जब साधक इस अवस्था तक पहुंच जाता है, तब उसके लिए कुछ भी अगम्य नहीं रहता।

इसके बाद जब वह ध्यान करके अपने इष्ट के दर्शन करना चाहता है तो उसे साक्षात् इष्ट के दर्शन हो जाते हैं। उस समय इष्ट की वह मूर्ति नहीं रहती, अपितु उस स्थान पर साक्षात् गणपति खड़े दिखाई देते हैं और उनकी झपकती हुई पलकें तथा मुस्कराते हुए होंठ साफ दृष्टिगोचर होते हैं। उस समय का दृश्य स्वयं में अपूर्व होता है, भक्त और भगवान् का भेद मिट जाता है, दोनों एक लय हो जाते हैं, भक्त पूरी तरह से भगवान् के चरणों में समर्पित हो जाता है और वह एक प्रकार से भगवान् में ही लीन हो जाता है। वह स्थिति साधना की उच्चतम स्थिति होती है और अपने-आप में अपूर्व मानी गई है। भाग्यवान व्यक्ति ही इस स्थिति तक पहुंच पाते हैं।

इस सिद्धि या साधना की सफलता के बाद साधक को एक और अभ्यास करना चाहिए। जब उसे मानस सिद्धि में सफलता मिल जाए तब वह अपने इष्ट के प्रति समर्पण के क्षणों में अपने दो-तीन शरीर बनाकर प्रभु के दर्शन करे। वह ऐसा अनुभव करे कि मैं केवल एक देह और दो नेत्रों से प्रभु के विराट् रूप के दर्शन नहीं कर सकता, अतः दो शरीरों से या दो से अधिक शरीरों से प्रभु के दर्शन करूं और उस

समय साधक यह देखकर हैरान हो जाएगा कि अपनी आंखों के सामने ही उसके दो-तीन देह विद्यमान हैं और उन सभी देहों से समर्पण भाव से वह प्रभु के दर्शन कर रहा है।

इस साधना के बाद अनेक देह धारण करने की सिद्धि प्राप्त हो जाती है और साधक एक स्थान पर बैठे-बैठे वहां से सैकड़ों मील दूर अपनी दूसरी देह से दूसरे के घर जा सकता है, उनसे बातें कर सकता है और वे सारे कार्य कर सकता है जो कि एक देहधारी करता है।

एक उदाहरण से मैं इस बात को स्पष्ट करूंगा। शास्त्रों में कथा है कि यदि गंगोत्री का जल रामेश्वरम् मंदिर में भगवान् शंकर पर चढ़ाया जाए तो अतुलनीय पुण्य लाभ मिलता है। पिछले वर्ष जब मैं अपनी पत्नी और परिवार के साथ गंगोत्री स्नान को गया तो वहां से शुद्ध कलश में जल भर कर ले आया था कि इसे भगवान् शंकर को रामेश्वरम् मंदिर जाकर चढ़ाएंगे।

इस वर्ष कुछ ऐसी स्थितियां बनीं कि मैं अन्य कार्यों में जरूरत से ज्यादा व्यस्त हो जाने की वजह से रामेश्वरम् न जा सका, अतः पत्नी और पुत्र को रामेश्वरम् भेज दिया जिससे कि वे भगवान् शंकर के दर्शन भी कर सकें और गंगोत्री जल भगवान् को अर्पण कर सके।

इन्हीं दिनों हरि ओम बाबा मेरे घर पधारे। मैं अपने घर में विशेष साधना में रत था तथा नीचे वाले कमरे में ज्यादातर आसन पर एकाग्र बैठा रहता था। हरि ओम बाबा का आसन भी सुविधा की दृष्टि से अपने पास ही बिछा रखा था, घर में मैं, पुत्री, छोटा पुत्र और पुत्र वधू थी।

एक दिन मैं कमरे में अनुष्ठान के मध्य बैठा ही था, मुश्किल से दो ही मिनट बीते होंगे कि बाबा हड़बड़ा कर उठे। उन्हें यह ज्ञान था कि मेरी पत्नी व पुत्र आदि रामेश्वरम् गए हैं, उन्होंने ऊपर जाकर पुत्री सरोज को आवाज दी। सरोज के आने पर पूछा–"बिटिया, बहू (मेरी पत्नी) रामेश्वरम् गई है, क्या गंगोत्री जल कलश यहीं भूल गई है?"

सरोज ने पूजा कक्ष में जाकर देखा तो गंगोत्री जल कलश भूल से यहीं छूट गया था। कलश पूजा कक्ष में ही पड़ा था, जहां रोज पड़ा रहता था।

बोले–"ला मुझे दे, उधर बहू मंदिर में शंकर के सामने बैठी है और कलश भूल जाने के लिए पछता रही है। ला, ला–मुझे दे।" तुरंत सरोज ने वह कलश बाबा को थमा दिया। बाबा उसे लेकर घर से बाहर दौड़े और मेरे घर की दीवार की ओट जाते हुए सरोज ने देखा–लगभग सात-आठ मिनट बाद जब लौटे तो खाली हाथ थे।

वे नीचे कमरे में जाकर मेरे पास बिछे आसन पर बैठ गए। उनका सीना धौंकनी की तरह हांफ रहा था, पूरा शरीर पसीने से भीगा हुआ था, ऐसा लग रहा था जैसे काफी दूर से चल कर या दौड़कर आए हों।

मैंने पूछा—"क्या बात है बाबा जी, आप हांफ क्यों रहे हैं?"

बोले—"तुम्हें क्या, तुम्हारे जैसे बच्चे मिलें तो बूढ़ों को दौड़ लगानी ही पड़ेगी।"

मैंने पूछा—"पर हुआ क्या?" अभी तक भी उनका सांस उखड़ा हुआ था और वे हांफ रहे थे।

बोले—"बहू और बेटे को तो रामेश्वरम् भेज दिया और गंगोत्री जल कलश यहीं घर में भूल से रह गया, वहां बहू चिंता, ग्लानि और पश्चात्ताप कर रही थी, इसलिए पहुंचा कर आ रहा हूं, और क्या?"

शाम को सरोज ने भी बताया कि बाबा जी गंगोत्री जल का कलश लेकर घर के बाहर गए और घर की दीवार की ओट तक तो मैंने जाते हुए देखा, जाते वक्त तो कलश साथ में लेकर गए थे, पर सात-आठ मिनट बाद जब लौटे तो खाली हाथ थे।

मैं समझ गया कि मैं अनुष्ठान में था, अतः अन्य क्रिया में मानसिक रूप से रत था, पर बाबा मानसिक रूप से स्वतंत्र थे, अतः पत्नी के पश्चात्ताप को 'आगम साधना' से समझ लिया होगा और 'वायवी विद्या' द्वारा सशरीर वहां जाकर पत्नी को गंगोत्री कलश दे आए होंगे।

पांच छः दिन बाद जब पत्नी और पुत्र घर आए तो पुत्र ने बाबाजी को देखते ही पहचान लिया—"मां, यही वे बाबा जी थे जिन्होंने कलश लाकर दिया था।"

पत्नी ने पूरी घटना सुनाई, बोली—"यहां से रवाना हो गई, पर घर के किसी भी सदस्य को गंगोत्री जल कलश साथ में ले जाने का स्मरण नहीं रहा।"

जब रामेश्वरम् पहुंची तो ज्ञात हुआ कि कलश तो घर में भूल आई, पर अब क्या हो सकता है। मैं भारी और दुखी मन से मंदिर में पहुंची, पर शंकर जी के सामने जाते ही रो पड़ी—कितनी इच्छा से आई थी, पर जिस इच्छा से मैंने यह यात्रा की वह तो व्यर्थ ही रही। मैं पूजा कर रही थी, आपको स्मरण कर रही थी और जल न चढ़ा सकने की वजह से पाश्चात्ताप कर रही थी कि अचानक मंदिर के द्वार से आवाज आई—"बहू—बेटा...यह (जो साथ में पुत्र था, उसकी तरफ संकेत करके) द्वार तक गया तो एक बाबा खड़े थे, पसीने से लथपथ—हाथ में घर वाला ही गंगोत्री जल का कलश था—बोले—लो। मां को दे दो, शंकर जी पर चढ़ा दें, जोधपुर से नारायण ने भिजवाया है।

यह लड़का कलश लेकर मेरे पास आया तो मैं हर्षातिरेक में आनंद से उल्लसित हो गई। जब इसने बाबा जी के बारे में बताया तो मैं दौड़कर दरवाजे तक आई, पर वहां कोई भी न था, शायद बाबा जी जा चुके थे—मैंने पूर्ण विधि-विधान से शिव पूजन किया, दूसरे दिन पूरे रामेश्वरम् में घूमे और इस लड़के को कहा कि कल वाले बाबा जी दिख जाएं तो बताना, पर वे दिखाई नहीं दिए।

आज जब यह घर लौटा तो बाबा जी पर नजर पड़ते ही इसने बताया कि ये ही बाबा जी थे जिन्होंने उस दिन मंदिर के दरवाजे पर यह कलश मुझे थमाया था और कहा था कि नारायण ने भेजा है।''

बाबा जी सुनकर मुस्करा दिए।

मैंने बाबा जी का पूरा परिचय दिया और गत घटनाओं को स्मरण करते हुए, उन्हें बताया कि किस प्रकार वन्य जीवन में तथा मानसरोवर की यात्रा में बाबा जी का साहचर्य मिला था और बिना स्वार्थ लाग-लपेट के 'वायवी विद्या' सिखाई थी।

यह वायवी विद्या और कुछ नहीं, ऊपर लिखे प्रयोग का ही व्यवस्थित रूप था। मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि यदि साधक इस प्रकार का अभ्यास करे तो उसे विलक्षण सिद्धियां प्राप्त हो जाती हैं और वह एक स्थान पर बैठे-बैठे कई रूप धारण कर कई स्थानों पर एक साथ सदेह जा सकता है और ठीक उसी प्रकार से कार्य, व्यवहार या वार्तालाप कर सकता है जिस प्रकार से सामान्य रूप में की जाती है।

इसके अलावा भी इस साधना के कई लाभ हैं और यदि साधक इसी प्रकार से अपने अभ्यास को नियमित रखता है तो उसे अपूर्व आनंद की प्राप्ति हो जाती है, जब वह पूर्ण समर्पण भाव से प्रभु के चरणों में मानस रूप से लीन हो जाता है तो वह स्वयं प्रभुमय बन जाता है, क्योंकि उस समय भक्त और भगवान् एकाकार हो जाते हैं और साधक के शरीर से भी वैसी ही गंध निकलने लगती है जैसी प्रभु के शरीर में है।

कई साधुओं या विशिष्ट योगियों के शरीर से अष्ट गंध निकलती हुई अनुभव होती है। इसका कारण इसी प्रकार की साधना है। इस साधना के द्वारा साधक के शरीर से भी स्थाई रूप से अष्ट गंध प्रवाहमान होने लगती है और उसका अनुभव सभी लोग करते हैं।

# 9. निर्विकार मन

अब तक हमने जो कुछ पढ़ा है, उससे ऐसा स्पष्ट होता है कि हमारे पूरे शरीर में मन का सबसे अधिक महत्त्व है। मन के माध्यम से हम वे सभी कार्य करने में सक्षम हो सकते हैं जो कि सामान्यतः असंभव या कठिन प्रतीत होते हैं।

जैसा कि हम जानते हैं, मानव के शरीर में दो मन हैं, एक 'बाह्य-मन', जिसके माध्यम से उसके जीवन का क्रियाकलाप चलता है और दूसरा 'आंतरिक-मन' जो कि अत्यंत वेगमय है और इस मन के माध्यम से ही मानव सामान्य धरातल से ऊपर उठकर अलौकिक सिद्धियां प्राप्त कर सकता है। सम्मोहन के लिए इस आंतरिक मन का सबसे अधिक महत्त्व है।

इसके साथ-ही-साथ हम यह भी जानते हैं कि मानव मन बराबर सक्रिय बना रहता है और कभी भी विचारशून्य नहीं रहता, परंतु यदि प्रयत्न करके मानव के मन को या मस्तिष्क को विचारशून्य बना लिया जाए तो यह अपने-आप में एक विशेष उपलब्धि मान सकते हैं, क्योंकि मस्तिष्क को या मन को विचारशून्य बनाकर उसे विश्राम दे सकते हैं, साथ-ही-साथ उसके माध्यम से हम किसी एक विचार पर केंद्रित हो सकते हैं। जब एक विचार पर मानव मन पूरी तरह से केंद्रित होगा तो उसका वेग और प्रभाव बढ़ जाएगा।

मन को निर्विकार बनाने के लिए योग साधना में कुछ विधियां और प्राणायाम प्रचलित हैं। साधक को इ[illegible]ारे में भी जानकारी कर लेनी चाहिए।

## पहली विधि

अपने दोनों हाथों को सामने की ओर फैला दें, इस बात का ध्यान रहे कि दोनों हाथों की हथेलियां जमीन की ओर हों तथा हाथ पूरी तरह से तने हुए हों, इसके बाद आप धीरे-धीरे सांस लीजिए और बाहर निकालिए।

## दूसरी विधि

अपने दोनों हाथों को सीधे सामने फैलाकर कुछ समय तक खड़े रहिए और उसके बाद धीरे-धीरे उन हाथों को सिर की ओर ले जाइए। जब हाथ पूरी तरह से ऊपर की ओर तन जाएं, तब धीरे-धीरे सांस लीजिए और फेफड़ों में जितनी भी हवा है, उसे पूरी शक्ति से बाहर फेंकिए। इस बात का ध्यान रखिए कि आपको सांस निकालते समय पूरा जोर लगाना है और सांस को अंदर लेते समय धीरे-धीरे प्रयत्न करना है।

## तीसरी विधि

अपने दोनों हाथों को सामने की ओर फैला दें तथा दोनों हथेलियां आमने-सामने रखें, साथ ही अपनी उंगलियों को पूरी तरह से खोल दें। इसके बाद आप सांस को तेजी से अंदर लीजिए और धीरे-धीरे बाहर निकालिए।

## चौथी विधि

दोनों हाथों की हथेलियों को आमने-सामने रखते हुए अपने सीने के सामने रखिए और फिर दोनों हाथों की उंगलियों को परस्पर एक-दूसरे में फंसा दीजिए और फिर जितनी ताकत से सांस अंदर खींच सकें, उतनी ही ताकत से बाहर फेंकने का भी प्रयत्न करें।

## पांचवीं विधि

दोनों हाथों की उंगलियों को एक-दूसरे में फंसाकर आकाश की ओर जितना ऊंचाई की ओर दोनों हाथ उठा सकें, उठाइए और फिर गहरी सांस लीजिए तथा धीरे-धीरे बाहर निकालिए।

ऊपर जो पांच विधियां दी हैं, वे सामान्य दिखाई देती हैं, परंतु इनका महत्त्व विशेष है, क्योंकि इससे श्वास क्रिया नियमित होती है और हम अपने श्वास पर नियंत्रण स्थापित करने में सक्षम हो पाते हैं।

## सम्मोहन विद्या

अब तक मैंने सम्मोहन के बारे में प्रारंभिक जानकारी पाठकों को दी है और पाठक यह समझ रहे होंगे कि हमारे जीवन में सम्मोहन का सर्वाधिक महत्त्व है। यदि हम धैर्यपूर्वक अभ्यास करते रहें तो शीघ्र ही इसमें सफलता मिल सकती है।

इससे जहां साधक की इच्छा-शक्ति बढ़ जाती है, वहीं दूसरी ओर वह अपने मन और मस्तिष्क पर भी पूरी तरह से नियंत्रण स्थापित कर लेता है। जब उसका अपने

मन पर अधिकार हो जाता है तो वह दूसरे के मन पर भी अधिकार करने में सक्षम हो पाता है। इस प्रयोग से या सम्मोहन के प्रयोग से बुरी आदतें, व्यसन आदि छूट जाते हैं और शरीर दिव्य तथा आकर्षक बन जाता है।

जन-साधारण में सम्मोहन विद्या के बारे में काफी मतभेद और भ्रम फैले हुए हैं। वे इसे जादू-टोना समझते हैं। कुछ लोग इस विद्या को असामाजिक मानते हैं। उनका यह कहना है कि इस प्रकार हम किसी को भी सम्मोहित कर अपना स्वार्थ सिद्ध कर सकते हैं। कुछ लोग इसे 'अघोर पंथ' की विद्या मानते हैं। परंतु ये सारी बातें उनका भ्रम हैं। यह भी अपने-आप में एक पूर्ण विज्ञान है और जिस प्रकार से अन्य विज्ञानों का लाभ जन-साधारण उठा रहा है, इसी प्रकार इस विज्ञान का लाभ भी जन-साधारण उठा सकता है।

यूं तो प्रत्येक कार्य विद्या या विज्ञान के सदुपयोग और दुरुपयोग दोनों होते हैं। यह व्यक्ति पर निर्भर है कि वह इसका प्रयोग किस प्रकार से करता है। उदाहरण के लिए, चाकू से सब्जी भी काटी जा सकती है और उससे किसी का शरीर भी काटा जा सकता है। इसमें चाकू का कोई दोष नहीं है। उसका प्रयोग करने वाला किस विचार से करता है, इस पर उसका लाभ या हानि निर्भर करता है।

सम्मोहन विद्या में मन का सबसे अधिक महत्त्व है और विशेषकर निर्विकार मन का ही इस जीवन में महत्त्व है। इस विद्या को ऊंचा उठाने के लिए या इसमें पूर्णता प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि हम अपने मन पर नियंत्रण स्थापित करें। साथ-ही-साथ अपने मन को निर्विकार बनाने में भी सफलता प्राप्त करें। यदि हम अपने मन पर इस प्रकार का अधिकार कर सकते हैं तो आगे चल कर दूसरों के मन पर भी अपना अधिकार स्थापित कर सकते हैं।

इसके लिए निर्विकार मन के साथ-साथ इच्छा-शक्ति का भी बहुत महत्त्व है। इच्छा-शक्ति के द्वारा आंखों में एक विशेष प्रकार की लपक तथा अलौकिक तेज पैदा होता है और त्राटक के माध्यम से हम इस तेज के द्वारा असंभव कार्यों को भी संभव कर सकते हैं।

सम्मोहन विद्या के लिए निर्विकार मन और इच्छा-शक्ति का ही सबसे अधिक महत्त्व होता है।

इस बात का ध्यान रखिए कि शंकित मन हमेशा व्यवधानकारक होता है, अतः अपने मन को दृढ़ रखिए और यह निश्चय कीजिए कि आप जो कुछ कर रहे हैं, उसमें पूर्ण सफलता मिलनी आवश्यक है।

फिर भी सफलता के लिए कुछ सूत्र हैं, जिनका पालन प्रत्येक साधक को करना चाहिए।

1. आप अपने मन में किसी प्रकार की शंका मत रखिए। आप यह विश्वास कीजिए कि आप जो कुछ कर रहे हैं, वह सही है और जिस माध्यम को आपने चुना है, उसे पूरी तरह से सम्मोहित करने में आप सक्षम हैं। यही नहीं अपितु कुछ ही क्षणों में आप माध्यम को सम्मोहित कर लेंगे।

2. आप सम्मोहन विद्या में पूरी तरह से सक्षम नहीं हैं तो इसका ज्ञान माध्यम को नहीं होना चाहिए। उसे यही विश्वास होना चाहिए कि आप एक पूर्ण और सफल सम्मोहनकर्ता हैं तथा आपको इस क्षेत्र में पूर्णता प्राप्त है।

3. आप अपनी आवाज में गंभीरता रखिए। आपकी वेशभूषा सुरुचिपूर्ण हो तथा आपके व्यक्तित्व का एक विशेष प्रभाव होना चाहिए।

4. माध्यम में विश्वास पैदा कीजिए और उसे अपने विश्वास में लीजिए। जिसको भी आप सम्मोहित करना चाहें, उससे ज्यादा मत घुलिए, अपितु एक गंभीर दूरी दोनों के बीच रहने दीजिए, जिससे वह आपके प्रति सम्मान बनाए रखे।

5. यदि आप प्रारंभिक प्रयोगों में असफल भी हो जाएं तो आप चिंता मत कीजिए और न ही आत्मविश्वास खोइए। हो सकता है किसी विशेष कारण से आप सफल नहीं हो सके हो, परंतु अपने अभ्यास को नियमित बनाए रखिए। इस बात का ध्यान रखिए कि यदि आप अपने ऊपर से ही विश्वास खो देंगे तो दूसरों का विश्वास प्राप्त नहीं कर सकेंगे।

6. प्रदर्शन करते समय आप सतर्क और सावधान रहें तथा आपकी आंखें, आपका मुंह और आपका प्रत्येक अंग सक्रिय होना चाहिए, जिससे कि सामने वाले पर पूरा प्रभाव पड़े।

7. प्रदर्शन करते समय अपनी योग्यता और कुशलता पर भरोसा रखिए। निराशा की क्षीण रेखा भी आपके किए-कराए पर पानी फेर सकती है। आप यह दृढ़ विश्वास मन में रखिए कि आप अपने कार्य में अवश्य ही सफलता प्राप्त करेंगे।

8. आप किसी भी सम्मोहनकर्ता से कम नहीं हैं। उसमें जितनी योग्यता है, उतनी योग्यता आप में भी है, इसी विश्वास को लेकर आगे बढ़िए।

9. व्यर्थ की बातें मत कीजिए और किसी भी प्रकार से हलके स्तर का प्रदर्शन मत कीजिए।

10. आप जब भी प्रयोग करें पूर्ण शांति का वातावरण होना चाहिए। शोर या हल्ले-गुल्ले के वातावरण में सफलता नहीं मिल सकती। जब तक पूर्ण शांति नहीं हो जाए आप अपना प्रयोग प्रारंभ मत कीजिए।

11. जब माध्यम सम्मोहित हो जाए तब उसे जो भी आज्ञा दें वह दृढ़ शब्दों में और स्पष्ट रूप से दें। आपके स्वर में बेरुखी, कमजोरी, संकोच, ढीलापन, या अविश्वास नहीं होना चाहिए।

12. यदि सम्मोहन कार्य समाप्त होने के बाद भी माध्यम की नींद न खुले तो घबराने की जरूरत नहीं है, क्योंकि इससे उसे कोई हानि नहीं होगी। सम्मोहन की नींद से वह सीधा स्वाभाविक नींद में जा सकता है, अतः जब उसकी नींद पूरी हो जाएगी तो वह स्वाभाविक रूप से जग जाएगा।

यदि आप इस प्रकार के सूत्रों को ध्यान में रखेंगे तो आप निश्चय ही एक सफल सम्मोहनकर्ता बन सकते हैं। आप अपने मन को अपने नियंत्रण में रखिए। स्वयं पर पूरा भरोसा कायम कीजिए। आपको अपने कार्य में निश्चय ही सफलता मिलेगी।

# 10. सम्मोहन विद्या

इच्छा-शक्ति का प्रभाव हमारे जीवन पर विशेष रूप से होता है। साथ-ही-साथ हम इसके माध्यम से दूसरों पर भी मनचाहा प्रभाव डाल सकते हैं। इच्छा-शक्ति के बढ़ने से आंखों में एक विशेष प्रकार की चमक और चुंबकीय शक्ति पैदा होती है। यह शक्ति एक तेज के रूप में निकल कर सामने वाले व्यक्ति पर प्रभाव डालती है। सम्मोहन विद्या का आधार यही शक्ति है और जब इस शक्ति के माध्यम से हम दूसरों पर प्रभाव डालने में समर्थ हो जाते हैं, तब एक विशेष आत्मविश्वास की भावना पैदा होती है। अतः साधक को बार-बार इस बात का अभ्यास कर लेना चाहिए और यह निश्चय कर लेना चाहिए कि वह कितना सफल है।

कभी-कभी आगे चलते हुए अपरिचित व्यक्ति की गर्दन पर अपनी दृष्टि डालिए और मन में इस संकल्प-शक्ति की भावना को पैदा कर उस पर यह प्रभाव डालने का प्रयत्न कीजिए कि वह मुड़कर आपकी ओर देखे। यदि कुछ क्षणों के बाद ही वह मुड़कर आपकी ओर देखने लगता है तो इसका तात्पर्य यह है कि आप अपने उद्देश्य में सफल हैं।

जैसा कि पहले बताया जा चुका है, आप अपने मन में जब भी संकल्प-शक्ति का संचय करें या किसी दूसरे व्यक्ति को भावना दें तब आपके मन में किसी प्रकार की हिचकिचाहट नहीं होनी चाहिए, क्योंकि संकल्प-शक्ति का आधार मन होता है और उसमें शंका होने से मन का प्रभाव उस वेग से नहीं होता जिस वेग से होना चाहिए। शंका होने से संकल्प-शक्ति में क्षीणता आ जाती है और आप जो प्रभाव पैदा करना चाहते हैं, वह पैदा नहीं हो पाता।

आपको ऊपर वाला प्रयोग करने में यदि सफलता मिलती है तो ठीक है, पर यदि सफलता नहीं भी मिलती है तो चिंता करने की जरूरत नहीं है, क्योंकि इसका तात्पर्य यह है कि अभी आपकी संकल्प-शक्ति में दृढ़ता नहीं आ पाई है। परंतु इस असफलता से निराश होने की जरूरत नहीं है।

प्रारंभ में मुझे भी असफलता मिली थी परंतु मैं इस वजह से निराश नहीं हुआ, अपितु जब भी असफलता मिलती तब मैं दोगुने जोश से इस कार्य में जुट जाता और संकल्प-शक्ति और भी ज्यादा दृढ़ हो जाती कि इस बार तो सफलता मिलकर ही रहेगी।

इस प्रकार के अभ्यास के बाद साधक को अगला अभ्यास करना चाहिए। अपने मकान की कोई ऐसी खिड़की चुनें, जिसके सामने दूसरे मकान की खिड़की हो। आप अपनी खिड़की को बंद रखिए पर उसमें कोई ऐसा सुराख अवश्य होना चाहिए जिससे आप सामने वाली खिड़की में होने वाली गतिविधियों को देख सकें।

इसके बाद सामने वाली खिड़की में जब भी कोई व्यक्ति दिखाई दे तब आप अपनी खिड़की से उस पर दृष्टि डालिए और पूरी संकल्प-शक्ति के साथ उसे आदेश दीजिए। उदाहरण के लिए, आप यह आदेश दे सकते हैं कि वह खिड़की से बाहर गला निकाल कर झांके या वह कंघा लेकर बाल संवारे या यह कुरता खोलकर दूसरा कुरता पहने।

इस प्रकार आप संकल्प-शक्ति के साथ उसे आदेश दें, पर इस बात का ध्यान रखें कि आपकी दृष्टि पूरी तरह से उस व्यक्ति पर जमी रहे। जिस प्रकार आप कहते हैं, यदि वह उसी प्रकार से कार्य करता है तो यह समझ लें कि आप अपने प्रयोग में सफल हो रहे हैं और इस क्षेत्र में आगे बढ़ रहे हैं।

इसके आगे और भी प्रयोग हैं। उदाहरण के लिए, आप रेल के डिब्बे में बैठे हैं, डिब्बे के दूसरे किनारे पर कोई व्यक्ति बैठा हो तो आप उस पर दृष्टि जमाकर संकल्प-शक्ति के साथ आदेश दीजिए कि वह बेचैन हो जाए और उठकर आपके पास आकर अखबार मांगे।

आप देखेंगे कि कुछ क्षणों के बाद ही वह बेचैनी अनुभव करेगा। वह इधर-उधर बेचैन नजरों से देखने का प्रयत्न करेगा और अंत में उठकर आपके पास आकर आज का अखबार मांगेगा ही।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि साधकों को इस प्रकार का अभ्यास करते रहना चाहिए, क्योंकि इससे उनको यह विश्वास बना रहता है कि वह जो कुछ कर रहा है, सही है और वह जो प्रयोग कर रहा है, उसमें उसे सफलता मिल रही है।

इसका सीधा-सादा कारण यह है कि आपकी संकल्प-शक्ति मन से पैदा होती है। चूंकि अभ्यास के कारण आपका मन निर्विकार हो गया है, अतः इस संकल्प-शक्ति में ज्यादा ताकत या दृढ़ता आ गई है। फलस्वरूप, जब इस शक्ति का प्रयोग किसी विशेष व्यक्ति पर करते हैं तो उसका मन निर्विकार न होने से ज्यादा दृढ़ नहीं है, अतः आपका अंतर्मन पूर्ण शक्ति के साथ उसके अंतर्मन पर हावी हो जाता है और वह कार्य करने के लिए बाध्य कर देता है जो आप चाहते हैं।

जब उसका अंतर्मन आपके विचारों से दब जाता है, तब उसका बाह्य मन भी वह कार्य करने के लिए प्रयत्नशील हो जाता है जो कि आप चाहते हैं। यही सम्मोहन के प्रभाव का मूल कारण है।

साधक को इसके अलावा भी कुछ अभ्यास करना चाहिए। उदाहरण के लिए, कमरे में किसी व्यक्ति को कुर्सी पर बैठा दीजिए और आप उसके सामने खड़े हो जाइए। इस बात का ध्यान रखें कि आपके व्यक्तित्व का प्रभाव उस पर होना आवश्यक है, साथ-ही-साथ उसे आप पर पूरा भरोसा भी होना चाहिए।

इसके बाद उसे आंखें बंद करने के लिए कहें और फिर संकल्प-शक्ति के साथ उस पर प्रभाव डालते हुए बताइए कि तुम्हारी आंखें बंद हैं और अब तुम प्रयत्न करने पर भी पलकें नहीं उठा पाओगे। उसके बाद वह प्रयत्न भी करेगा तब भी न तो पलकें उठा पाएगा और न आंखें खोल पाएगा, क्योंकि आपके अंतर्मन ने उसके अंतर्मन में यह भावना दी है कि वह आंखें बंद कर चुका है। पलकें बहुत भारी हो गई हैं और अब वह प्रयत्न करने पर भी पलकें उठा नहीं पाएगा।

यदि इस प्रकार के प्रयोगों में असफलता मिलती है तो इसका कारण आपकी संकल्प-शक्ति में कमी है। जितना ज्यादा आपका अंतर्मन विचारशून्य होगा और आपकी संकल्प-शक्ति में दृढ़ता होगी, उतनी ही ज्यादा सफलता आपको मिल पाएगी।

इस प्रकार के अभ्यासों में जब साधक को सफलता मिल जाए, तब उसे किसी व्यक्ति को हिप्नोटाइज़ करने का प्रयोग करना चाहिए। प्रारंभ में किसी एक व्यक्ति को सम्मोहित करना चाहिए, इसके बाद ही अभ्यास बढ़ा कर ज्यादा लोगों को भी एक साथ सम्मोहित कर सकते हैं।

इसमें सम्मोहन नींद का भी महत्त्व है, क्योंकि स्वाभाविक नींद में व्यक्ति पूरी तरह से सो जाता है, उससे अगर बात की जाए तो वह बात का उत्तर नहीं दे पाएगा। यदि उसे कोई नुकीली चीज चुभाई जाए तो वह हड़बड़ा कर उठ जाएगा और उसकी नींद टूट जाएगी। इसके विपरीत जब हम किसी व्यक्ति को सम्मोहन नींद देते हैं तो उसका बाह्य मन पूरी तरह से सो जाता है, परंतु उसका अंतर्मन जाग्रत होता है और वह सम्मोहनकर्ता के प्रभाव में होता है। अतः उस सम्मोहन नींद में यदि उससे सम्मोहनकर्ता प्रश्न करता है तो वह अवश्य ही उत्तर देता है, जबकि स्वाभाविक नींद में ऐसा नहीं हो पाता।

जाग्रत मन अच्छी और बुरी बात का विचार करता है। वह अपनी बुद्धि और विवेक से सामने वाले की बात सुनकर कार्य करता है या प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। इसके विपरीत सम्मोहन अवस्था में व्यक्ति का विवेक समाप्त हो जाता है और वह केवल आज्ञा पालन करना ही अपना कर्तव्य समझता है। सम्मोहनकर्ता उसे जो

भी आज्ञा देता है उसका ज्यों-का-त्यों पालन करता है। उदाहरण के लिए, यदि सम्मोहनकर्ता किसी व्यक्ति को कहे कि तुम्हारे पास मोर बैठा हुआ है तो वह इस बात को स्वीकार कर लेगा या यदि किसी व्यक्ति को 'बहनजी' शब्द से संबोधित करके प्रश्न करे तो वह अपने-आप को बहनजी मान कर स्त्रियोचित तरीके से उत्तर देगा।

इसका तात्पर्य यह है कि सम्मोहन अवस्था में उसका अंतर्मन पूरी तरह से सम्मोहनकर्ता के प्रभाव में रहता है और वह जो भी आदेश देता है या वह जो भी बात कहता है, माध्यम उस बात को ज्यों-का-त्यों स्वीकार कर लेता है। वह भले-बुरे का विचार नहीं करता।

सम्मोहन अवस्था में व्यक्ति भली प्रकार से बातचीत कर सकता है और उस समय उससे जो भी प्रश्न पूछा जाता है, वह उसका सही-सही उत्तर देता है। उस समय उसका बाह्य मन जाग्रत न होने के कारण वह चाह कर भी असत्य नहीं बोल पाता।

सम्मोहन अवस्था में माध्यम के अंतर्मन का संपर्क केवल सम्मोहनकर्ता से ही होता है। अतः सम्मोहनकर्ता जो भी आदेश देता है, उस आदेश का वह पालन करता है। उस समय यदि उसके पास कुछ और लोग खड़े हों और वे कुछ आदेश दें तो उन आदेशों का पालन माध्यम नहीं करेगा, क्योंकि माध्यम के अंतर्मन का संबंध केवल सम्मोहनकर्ता व्यक्ति विशेष से ही जुड़ा हुआ होता है।

## सम्मोहन अवस्था

सम्मोहन अवस्था में एक विशेष प्रकार की नींद माध्यम को दी जाती है, जिसमें उसका बाह्य मन सो जाता है, जबकि उसका अंतर्मन पूरी तरह से जाग्रत और सक्रिय होता है।

प्रारंभ में जो प्रभाव होता है, उसमें माध्यम की आंखें बंद हो जाती हैं। वह पूर्ण रूप से आराम का अनुभव करता है, उसके होंठों पर हलकी-सी मुस्कराहट दिखाई देती है। इसका तात्पर्य है कि उसे आराम का अनुभव हो रहा है। ऐसी अवस्था में यदि कुछ कहा जाए तो वह आंखें खोल देता है, परंतु आंखें खोलते समय उसे बहुत अधिक प्रयत्न करना पड़ता है और कठिनाई से पलकों को उठाना पड़ता है। उस समय उसे आंखें बंद करके नींद में ज्यादा आराम अनुभव होता है। उसकी सांस की गति मध्यम हो जाती है और ऐसे समय में आप उसे जो भी कहते हैं, उसे वह स्वीकार कर लेता है।

दूसरी अवस्था गहरी अवस्था कहलाती है। इसमें पहली वाली अवस्था का प्रभाव तो होता ही है, पर इस अवस्था में माध्यम की नींद गहरी हो जाती है। उसकी आंखों

की पुतलियां ऊपर चढ़ जाती हैं, हाथ-पैर भारी हो जाते हैं, सांस की गति धीमी हो जाती है और वह प्रयत्न करके भी आंखें नहीं खोल पाता।

ऐसी स्थिति में यदि उसे यह आज्ञा दी जाए कि तुम्हें अपना हाथ इस प्रकार से रखना है तो वह उसी प्रकार से हाथ को रखेगा। उदाहरण के लिए, यदि उसे कहा जाए कि तुम सो रहे हो पर तुम्हें हाथ सीधा ऊपर खड़े रखना है तो वह हाथ को सीधा ऊपर खड़ा रखेगा और उसे इस अवस्था में किसी प्रकार का कोई कष्ट नहीं होगा।

तीसरी अवस्था पूर्ण अवस्था कही जाती है। इसमें पहली और दूसरी अवस्था की सारी स्थितियां होती हैं, परंतु इसमें उसकी नींद गहरी हो जाती है और प्रयत्न करने पर भी वह अपने शरीर को ज्यादा हिला-डुला नहीं सकता।

इस अवस्था में उससे जो भी प्रश्न पूछा जाता है, उसका वह सही-सही उत्तर देता है और चाह कर भी असत्य नहीं बोल पाता, साथ ही जागने पर उसे पूछी गई बातों का स्मरण भी नहीं रहता।

## सम्मोहन प्रयोग

सम्मोहन करने के लिए शांत वातावरण होना आवश्यक है। जहां तक मेरा अनुभव है, इसके लिए शाम का वातावरण ज्यादा अनुकूल रहता है। जिस कमरे में आप प्रयोग करें, वह कमरा पूरी तरह से साफ सुथरा हो, उसमें अनावश्यक चीजों की भीड़ न हो, वातावरण सुखदायक हो, कमरे में मक्खी, मच्छर आदि न हों और गर्मी के दिन हों तो धीरे-धीरे पंखा भी चलता रहे तो उचित रहेगा।

मेरी राय में यदि उस समय कमरे में इत्र की महक आती हो तो और ज्यादा उचित रहेगा, साथ ही कुतर्क करने वाले, दुष्ट तथा बेकार व्यक्तियों को कमरे में नहीं रहने देना चाहिए।

इसके बाद माध्यम को कुर्सी पर बैठा देना चाहिए। कुर्सी कैसी भी हो सकती है, परन्तु यदि कुर्सी सुविधाजनक हो तो ज्यादा उचित रहेगा।

इसके बाद माध्यम को हाथ-पांव पूरी तरह ढीले छोड़ देने के लिए कहें और फिर उसे सौ से एक तक विपरीत गिनती गिनने के लिए कहें। इससे वह सतर्क होगा और उसका मन एकाग्र होगा। यह गिनती मस्तिष्क और मन को एकाग्र करने के लिए अनुकूल है।

इसके बाद सम्मोहनकर्ता को गंभीर मुद्रा में उसके सामने खड़ा होना चाहिए। और उसे अपनी आंखों की ओर देखने के लिए कहना चाहिए तथा परस्पर देखते हुए उसकी आंखों में आंखें डालकर गंभीर आवाज में कहना चाहिए कि 'देखो तुम्हें

नींद आ रही है, मैं स्पष्ट देख रहा हूं, तुम्हारी पलकें भारी हो रही हैं, जल्दी ही तुम गहरी नींद में सोने वाले हो, तुम सोना चाहते हो, आंखें बंद कर लो, सो जाओ! सो जाओ!! सो जाओ!!!

आप देखेंगे कि आपके आदेश के साथ-ही-साथ उसकी आंखें भारी हो रही हैं, आंखों की पुतलियां ऊपर चढ़ रही हैं और धीरे-धीरे वह नींद में जा रहा है।

फिर उसे आज्ञा दीजिए कि तुम्हें नींद आ गई है, अब अपना शरीर पीछे कुर्सी की पीठ से लगा कर आराम से बैठे रहो।

इस बात का ध्यान रखें कि आप जो भी आज्ञा दें, वह स्पष्ट होनी चाहिए तथा आज्ञा पोज़िटिव होनी चाहिए, निषेधात्मक आज्ञा नहीं देनी चाहिए।

जहां तक मेरा अनुभव है, इस समय सम्मोहनकर्ता एक गलती कर लेता है। उसे यह विश्वास नहीं होता कि उसने जिस व्यक्ति को सम्मोहित किया है वह वास्तव में सम्मोहित हुआ है या नहीं, शायद उसे सम्मोहन नींद नहीं आई हो।

सम्मोहनकर्ता के मन में इस प्रकार के कमजोर विचार आते ही उसका अंतर्मन माध्यम से टकराता है और विपरीत विचारों का प्रभाव माध्यम के अंतर्मन से टकरा कर उसका सम्मोहन तोड़ देता है। अतः यहां पर सम्मोहनकर्ता को अपने-आप पर पूरा भरोसा रखना चाहिए। दृढ़ विश्वास के साथ काम करने पर ही उसे पूर्ण सफलता मिल सकती है।

इसके बाद जब आपका माध्यम सम्मोहित हो जाए या सम्मोहन नींद में चला जाए, तब आप उससे जो भी प्रश्न पूछना चाहें, पूछ सकते हैं या उसे जो भी आज्ञा देना चाहें, दे सकते हैं। उस समय यदि आप उसे यह आज्ञा देंगे कि जब तुम अपनी आंखें खोलोगे तब तुम्हें कुछ भी याद नहीं रहेगा तो उसे सम्मोहन अवस्था की कोई भी बात याद नहीं रहेगी, परंतु यदि उसे यह बताया जाता है कि इस समय मैं तुम्हें जो भी कहता हूं, वे सारी बातें तुम्हें जागने पर भी याद रहेंगी तो उसे पूरी तरह से याद रहती हैं।

अब मैं सम्मोहन की कुछ और विधियां बता रहा हूं।

## पहली विधि

माध्यम को किसी कुर्सी पर आराम से बैठा दीजिए और कांच की एक गोल गेंद अपने हाथों में लेकर माध्यम की आंखों के सामने लगभग एक फुट दूरी पर घुमाइए तथा माध्यम को बिना पलक झपकाए उस कांच की गेंद को देखने को कहिए। आप कहिए कि यह गेंद चमत्कारी है, तुम अपलक दृष्टि से देखोगे तो तुम्हें नींद आ जाएगी, अब तुम्हें नींद आने लगी है, तुम्हारी आंखें भारी हो रही हैं, तुम्हारा सारा शरीर

ढीला पड़ता जा रहा है, मेरी आवाज को भली प्रकार से सुन रहे हो, तुम्हारे हाथ-पैर भारी हो गए हैं, तुम्हें अब अपनी आंखों से देखना कठिन लग रहा है, आंखें बंद कर लो, सो जाओ! सो जाओ!! सो जाओ!!!

## दूसरी विधि

माध्यम को आरामदायक कुर्सी पर बैठा दीजिए और उसे आंखें बंद कर लेने को कहिए। उसकी दोनों भौंहों के बीच अपने दाहिने अंगूठे से दबाने का प्रयत्न कीजिए और बायां हाथ उसके सिर के बालों पर धीरे-धीरे फेरिए और कहिए कि अब तुम्हारा सिर भारी हो रहा है, तुम्हें नींद आ रही है, तुम्हारी पलकें भारी हैं, अब तुम्हें नींद आ गई है, तुम सो गए हो, तुम मेरी बात सुन रहे हो, तुम्हें मेरी बात सुननी है और मैं जो आज्ञा दे रहा हूं उसे पूरा करना है।

## तीसरी विधि

माध्यम को कुर्सी पर बैठा दीजिए और आंखें बंद कर लेने को कह दीजिए, फिर उसे गंभीर आवाज में कहिए कि तुम्हें सौ से विपरीत गिनती गिनते हुए एक तक आना है, पर तुम चालीस की गिनती पर जाओगे तो तुम्हारी पलकें बंद हो जाएंगी और तीस की गिनती तक आते-आते तुम्हें गहरी नींद आ जाएगी।

प्रयोगकर्ता देखेगा कि वास्तव में ही आपने जिस प्रकार से आज्ञा दी है, उसी प्रकार से उसे सम्मोहन नींद आ रही है। माध्यम तीस तक आते-आते सम्मोहन नींद में सो जाता है।

## चौथी विधि

माध्यम को अपनी आंखों में आंखें डालकर देखने के लिए कहिए। जब वह आपकी आंखों में देखने लगे तब उसे आंखें बंद कर देने को कहिए और आज्ञा दीजिए कि वह बताए कि बारह को छः से गुणा करने पर कितना होता है। इसका हल बताते ही तुम्हें नींद आ जाएगी और इसके बाद धीरे-धीरे तुम गहरी नींद में चले जाओगे।

वास्तव में ही माध्यम ज्यों ही दिमाग को केंद्रित कर उस गणित का हल बताएगा, त्यों ही उसे नींद जा जाएगी।

इस बात का ध्यान रखें कि आप जो गणित का प्रश्न दें, वह आसान होना चाहिए। माध्यम की बुद्धि या शिक्षा के अनुसार ही उसे गणित का प्रश्न देना चाहिए।

## पांचवीं विधि

कमरे के मध्य में लकड़ी का एक तख्ता रख दीजिए। आप शीशे का चौकोर दुकड़ा भी रख सकते हैं, पर यह कम-से-कम एक फुट चौड़ा होना आवश्यक है। इसके मध्य में एक मोमबत्ती जला दीजिए और पांच-छः लोगों को चारों तरफ बैठा दीजिए और उन्हें एकटक मोमबत्ती की लौ देखने के लिए कहिए। जब वे मोमबत्ती की लौ को देखने लगें, तब एक साथ सभी को आज्ञा दीजिए कि आप सब लोग अपनी आंखें बंद कर लीजिए, अब आपको गहरी नींद आ गई है, आप सो जाइए।

प्रयोगकर्ता इस प्रकार सामूहिक सम्मोहन का अभ्यास भी कर सकता है।

## छठी विधि

अभ्यास होने के बाद माध्यम को अपने सामने जमीन पर या कुर्सी पर बैठा दीजिए, अपनी दो उंगलियों से उसकी आंखें बंद कर दीजिए और उसे आज्ञा दीजिए कि आप सो जाइए और सम्मोहनकर्ता देखेगा कि वह पहली आज्ञा में ही सो गया है। आंखें बंद हो गई हैं तथा सम्मोहन नींद आ गई है।

जैसा कि पहले बताया गया है कि जब आप प्रयोग करें, कमरे का वातावरण शांत होना चाहिए और कमरे में फालतू लोग नहीं होने चाहिए।

## सम्मोहन प्रयोग

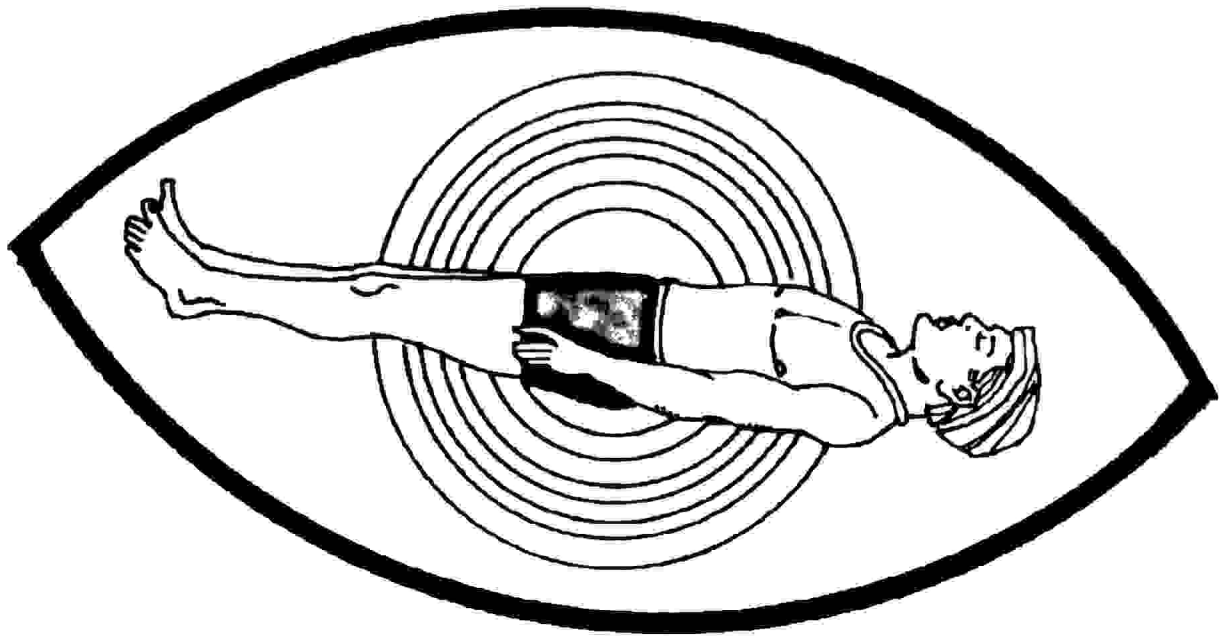
सम्मोहन में आप कितने सफल हो गए हैं, इसके लिए कुछ प्रयोग करके आप स्वयं को जांच सकते हैं :

1. जब व्यक्ति सम्मोहन अवस्था में आ जाए, तब उसे कहें कि तुम्हें गहरी नींद आ रही है, तुम्हारी पलकें बहुत भारी हो गई हैं, तुम चाहकर भी आपनी आंखें नहीं खोल पा रहे हो, मैं जब तक नहीं कहूंगा तब तक तुम्हारी आंखें नहीं खुल सकतीं और वह आंखें खोलने का असफल प्रयत्न भी करता है पर उसे सफलता नहीं मिल पाती।

2. जब माध्यम सम्मोहन नींद में आ जाए, तब उसे आज्ञा दीजिए कि तुम दोनों हाथों की उंगलियों को परस्पर एक-दूसरे में फंसा लो, फिर कहिए कि तुम प्रयत्न करके भी अपने हाथों को अलग-अलग नहीं कर पा रहे हो, कोशिश करो, पर सम्मोहनकर्ता देखेगा कि वह प्रयत्न करने पर भी हाथों को अलग-अलग नहीं कर पा रहा है।

तब उसे आज्ञा दीजिए कि अब तुम्हारे हाथ स्वस्थ हो रहे हैं। हाथों को अलग कर सकते हो। और ऐसा आदेश प्राप्त होते ही माध्यम हाथों को अलग कर लेता है।

यदि ऐसा हो जाता है तो समझना चाहिए कि आप अपने प्रयोग में सफल हो रहे हैं।

3. जब माध्यम सम्मोहन नींद में आ जाए तब उसे आज्ञा दीजिए कि तुम अपने दोनों हाथों को छत की ओर तानकर सोते रहो। इससे तुम्हें कुछ भी कष्ट नहीं होगा। प्रयोगकर्ता देखेगा कि माध्यम ने दोनों हाथ ऊपर उठा लिए हैं और आधा घंटा बीतने पर भी उसके हाथ ज्यों-के-त्यों ऊपर की ओर तने हुए हैं, फिर आज्ञा देकर उन हाथों को नीचे ला सकते हो, परंतु यह स्पष्ट है कि जब तक सम्मोहनकर्ता आज्ञा नहीं देगा तब तक माध्यम हाथों को नीचे नहीं ला सकेगा।

**सम्मोहन चक्र**

4. जब माध्यम सम्मोहन नींद में आ जाए तब उसे कहिए कि मैं तुम्हारी बांह में जोरों से सुई चुभ रहा हूं पर इससे तुम्हें कुछ भी कष्ट नहीं होगा। इसके बाद जब आप उसकी बांह में सुई चुभाएंगे तब भी उसके चेहरे पर पीड़ा के भाव नहीं आएंगे। अतः यह स्पष्ट है कि उसे कुछ भी कष्ट नहीं हुआ है। इस प्रकार का प्रयोग ऑपरेशन के समय बहुत अधिक अनुकूल रहता है।

5. जब माध्यम गहरी नींद में आ जाए तब उसे आज्ञा दीजिए कि तुम गहरी नींद में हो और मैं एक से दस तक गिनती बोल रहा हूं। ज्यों ही मैं दस तक पहुंचूंगा, तुम्हारी आंख खुल जाएगी और फिर धीरे-धीरे गिनती बोलनी चाहिए। यदि दस तक गिनते ही उसकी आंख खुल जाती है तो मानना चाहिए आप अपने क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर रहे हैं।

6. जब माध्यम सम्मोहन नींद में आ जाए तब उसे कहिए कि तुम गहरी नींद में हो और ज्यों ही मैं तुम्हें गुलाब का इत्र सुंघाऊंगा त्यों ही तुम्हारी नींद खुल जाएगी और इसके बाद उसे हलका-सा इत्र सुंघाना चाहिए। यदि उसकी आंख तुरंत खुल जाती है तो आपका प्रयोग सही है।

**सम्मोहनावस्था में गंध भ्रम**

## सम्मोहन के बारे में जानकारियां

1. आप जब माध्यम को आदेश देते हैं तो वह केवल आपका ही आदेश मानेगा। उस समय यदि आपके पास कोई मित्र भी खड़ा होगा और वह कोई आज्ञा देगा, तो उस आज्ञा को माध्यम नहीं सुनेगा।

2. माध्यम को नकारात्मक आज्ञा नहीं देनी चाहिए।

3. माध्यम को ऐसा कार्य करने के लिए बाध्य नहीं करना चाहिए जो उसके चरित्र के या धर्म के विपरीत हो, अर्थात् किसी ब्राह्मण को मांस खाने की आज्ञा नहीं देनी चाहिए, इसी प्रकार किसी स्त्री को पूरे कपड़े खोलने की आज्ञा नहीं देनी चाहिए, क्योंकि इस प्रकार का कार्य माध्यम नहीं कर पाएगा और उसकी नींद बीच में ही खुल जाएगी।

4. सम्मोहनकर्ता को स्पष्ट आज्ञा देनी चाहिए और उस भाषा में आज्ञा देनी चाहिए जिस भाषा को माध्यम समझता हो। हिन्दी जानने वाले माध्यम को यदि अंग्रेजी में आज्ञा देंगे तो उसका प्रभाव नहीं हो सकेगा।

5. माध्यम को अपने विश्वास में रखिए। उसे यह पूरा विश्वास होना चाहिए कि आप उसके लिए जो कुछ भी कर रहे हैं, वह उसके हित में है। ऐसा विश्वास होने पर ही माध्यम आपकी आज्ञा का पालन करेगा।

## सम्मोहक नींद खुलने के बाद के प्रयोग

1. जैसा कि पहले बताया जा चुका है कि सम्मोहक नींद में आप माध्यम को जो भी आज्ञा देते हैं, उस आज्ञा का वह पूरी तरह से पालन करता है और जब उसकी नींद टूट जाती है, तब भी वह आपकी आज्ञा का पालन करेगा। उदाहरण के लिए, आप सम्मोहन अवस्था में उसे आज्ञा दें कि मैं तुम्हारी नींद खोल रहा हूं, आंखें खुलने के बाद तुम्हें अलमारी से बिस्कुट निकालकर खाने हैं।

सम्मोहनकर्ता देखेगा कि आंख खुलते ही वह एक क्षण के लिए बेचैनी अनुभव करेगा और उठकर अलमारी खोलकर जब बिस्कुट खाएगा तभी उसे चैन मिलेगा।

2. नींद में उसे आज्ञा दीजिए कि मैं तुम्हारी नींद खोल रहा हूं। परंतु तुम कुर्सी से चिपक गए हो, तुम कुर्सी से हट नहीं पाओगे, फिर भी तुम प्रयत्न करो, लेकिन तुम्हारा प्रयत्न बेकार है, तुम पूरी तरह से कुर्सी से चिपके हुए हो, इसके बाद उसकी आंखें खोल दीजिए।

सम्मोहनकर्ता यह देखेगा कि उसकी आंखें खुल गई हैं, परंतु वह कुर्सी से उठ नहीं पा रहा है, वह इसके लिए प्रयत्न भी कर रहा है और जोर भी लगा रहा है, परंतु वह सफल नहीं हो पा रहा है। यदि आप ऐसा देखें तो समझ लें कि आपका प्रयोग सफल है और नींद के बाद भी माध्यम आपकी आज्ञा का पालन कर रहा है।

3. नींद में उसे कहिए कि तुम्हारा नाम जगमोहन है और नींद खुलने के बाद भी तुम्हें अपना नाम जगमोहन ही याद रहेगा। तुम अपना वास्तविक नाम भूल गए हो। इसके बाद उसकी नींद खोल दीजिए। फिर उससे पूछिए कि तुम्हारा नाम क्या है तो वह अपना नाम जगमोहन ही बताएगा।

4. नींद में उसे आज्ञा दीजिए कि मैं तुम्हारी नींद खोल रहा हूं। तुम जागने पर मेरी अलमारी से अमुक किताब निकालकर उसका पृष्ठ नंबर साठ खोलकर वह किताब मेरे सामने रखोगे।

नींद से जागने पर यदि माध्यम ऐसा करता है तो आपका प्रयोग सफल है। मेरे अनुभव से यदि आप सफल हैं तो माध्यम को ऐसा कार्य करने के लिए बाध्य होना पड़ेगा और जब तक वह कार्य पूरा नहीं कर लेगा तब तक उसे बेचैनी ही रहेगी।

5. जब वह सम्मोहन नींद में हो तो उसे एक खाली कागज दिखाइए और उसे कहिए कि यह शिवाजी का चित्र है, मैं तुम्हारी नींद खोल रहा हूं और नींद खुलते ही तुम्हें इस शिवाजी के चित्र को लाकर मुझे देना है।

इसके बाद आप चार वास्तविक चित्र रखकर उसके बीच में यह खाली कागज भी रख दीजिए और उसकी नींद खोल दीजिए। माध्यम उठकर उन चित्रों तक जाएगा और उस खाली कागज को लाकर आपके सामने रख देगा, क्योंकि उसे वह खाली कागज शिवाजी का चित्र दिखाई देगा। यदि उस समय तुम उसे पूछोगे कि वह किसका चित्र है, तो वह उस खाली कागज को देखकर शिवाजी का चित्र ही बताएगा।

6. जब माध्यम नींद में हो तब पांच गिलासों में पानी भरकर उसे बताइए कि इन गिलासों में मीठा शर्बत है। तुम्हें जागने पर इन गिलासों को मेरे मित्रों को बांटना है और एक गिलास का शर्बत तुम्हें पीना है।

इसके बाद उसकी नींद खोल दीजिए, जगने पर वह इन गिलासों को एक-एक करके आपके मित्रों में बांट देगा और एक गिलास का पानी स्वयं ही धीरे-धीरे इस प्रकार से पीएगा जैसे शर्बत पी रहा हो। उस समय उसे उस पानी में शर्बत का ही अनुभव होगा।

7. ऊपर बताया गया है कि पहली और दूसरी अवस्था में सम्मोहन की स्थिति क्या होती है, परंतु इसके बाद कुशल सम्मोहनकर्ता सम्मोहक को तीसरी अवस्था पर भी ले जा सकता है।

पहली और दूसरी अवस्था के बाद सम्मोहनकर्ता को चाहिए कि वह माध्यम को तीसरी अवस्था तक यानी गहरी सम्मोहन अवस्था में ले जाए और प्रयोग करे।

1. आप माध्यम को सम्मोहन की तीसरी अवस्था तक ले जाएं और फिर उसकी पीठ पीछे खड़े हो जाएं तथा अपने हाथ में कोई एक पुस्तक ले लें। उसका कोई एक परिच्छेद आपके सामने होना चाहिए। आप माध्यम को आज्ञा दीजिए कि मेरे पास जो पुस्तक है, इसमें जिस परिच्छेद पर मेरी नजर दौड़ रही है या जिन पंक्तियों को मैं मन-ही-मन पढ़ रहा हूं, उसे तुम जोर से उच्चारित करो।

आप यह देखकर हैरान हो जाएंगे कि आप जिन-जिन पंक्तियों पर नजर डाल रहे हैं, सम्मोहक उन पंक्तियों को जोरों से पढ़कर सुना रहा है।

इसका कारण यह है कि उस समय माध्यम का अंतर्मन पूर्णतः स्वतंत्र होता है और वह सर्वत्र विचरण कर सकता है। उसके लिए किसी भी प्रकार की दूरी कोई मायने नहीं रखती। अतः उसके अंतर्मन के लिए पुस्तक और उसमें लिखे हुए पृष्ठों को पढ़ना कठिन नहीं होता।

2. जब सम्मोहक या माध्यम तीसरी अवस्था में होता है, तब विश्व में चाहे कहीं पर भी कोई भी घटना घटित हो रही हो, वह अपने अंतर्मन से देख पाता है और उस घटना का वर्णन उसी प्रकार से कर सकता है जिस प्रकार से हम किसी चलचित्र को देखकर करते हैं । एक प्रकार से उसे उस समय जबकि वह सम्मोहन अवस्था में होता है, दूरदृष्टि सिद्धि प्राप्त रहती है।

जब माध्यम तीसरी अवस्था में होता है, तब उसका सूक्ष्म देह अंतर्मन के साथ पूरे विश्व में विचरण कर सकता है और प्रत्येक स्थान का दृश्य देख सकता है।

एक बार इसी प्रकार का प्रयोग मुझे करना पड़ा था। मेरे लखनऊ के एक परिचित शिष्य मेरे पास आए थे। उनका लड़का घर से भाग गया था और 15-20 दिन प्रयत्न करने के बाद भी उसका अता-पता ज्ञात नहीं हो रहा था।

जब मेरे पास आए तब वे बहुत अधिक परेशान थे और उन्होंने बताया कि मेरा इकलौता लड़का घर से भाग गया है और कहीं पर भी उसका पता नहीं चल रहा है।

मैंने दस साल के एक बालक को माध्यम चुना और उसे सम्मोहन की तीसरी अवस्था में लाकर पूछा कि तुम मालूम करो कि गोविंद नाम का लड़का इस समय कहां है।

उसने दो मिनट बाद ही बता दिया कि वह लड़का हरिद्वार में अमुक स्थान पर एक साधु के साथ है। साधु ही उसे भगाकर ले गया है। माध्यम ने साधु का पता और उसकी वेशभूषा भी बताई तथा कहा कि गोविंद इस समय कष्ट में है और उसे परेशान किया जा रहा है।

मैंने माध्यम को उनके सामने ही सम्मोहित किया था। अतः माध्यम ने जो कुछ कहा, वह उन लोगों ने भी सुना। वे उसी दिन गाड़ी से रवाना होकर दूसरे दिन हरिद्वार पहुंच गए और माध्यम ने जो स्थान बताया था, उस स्थान पर वह बालक गोविंद मिल गया।

साथ-ही-साथ माध्यम ने साधु की जो वेशभूषा बताई थी, साधु की वैसी ही वेशभूषा थी।

इसके अलावा भी मैंने कई बार इस प्रकार के प्रयोग किए हैं और हर बार सफलता मिली है।

पर इस प्रकार का लाभ तभी मिल सकता है, जब कि आप माध्यम को सम्मोहन की तीसरी अवस्था तक ले जा सकें।

जब माध्यम को तीसरी अवस्था दी जाए, तब उसे आज्ञा दी जाए कि आज से छः दिन बाद शनिवार है (या जो कोई भी वार हो, वह बता दें)। उस दिन प्रातः नौ

बजे तुम्हें मेरे घर आकर मुझसे मिलना है। आप जोर देकर यह भी कहें कि तुम्हें हर हालत में मुझे नौ बजे ही मिलना है।

इसके बाद आप माध्यम को जगा दीजिए और इस घटना के बारे में कुछ मत कहिए। आप आश्चर्यचकित रह जाएंगे, जब आप देखेंगे कि माध्यम शनिवार को ठीक नौ बजे आपके घर आपसे मिलने के लिए आ जाता है।

यहां पर यह समझ लेना चाहिए कि आप माध्यम को जो भी आदेश सम्मोहन नींद में देते हैं, उस आदेश का वह पूरी तरह से पालन करेगा ही, चाहे वह आज्ञा आगे के दो महीनों के बाद के लिए ही दी हुई हो। जब तक वह उस कार्य को पूरा नहीं कर लेगा तब तक उसे चैन नहीं मिलेगा और उसके मन में बेचैनी बराबर बनी रहेगी। आप सम्मोहन नींद में उसे जो भी आज्ञा देते हैं, वह रिकॉर्ड की तरह उसके दिल पर अंकित हो जाती है और जागने के बाद वह आज्ञा उसे बराबर स्मरण रहती है, साथ-ही-साथ वह एक क्षण के लिए भी उस आज्ञा को भूल नहीं पाता। जब तक वह उस कार्य को पूरा नहीं कर लेगा, तब तक उसे चैन नहीं मिलेगा।

3. आप सम्मोहक को तीसरी अवस्था तक ले जाइए और उससे उसके बचपन की कोई ऐसी घटना पूछिए जो कि जाग्रत अवस्था में वह नहीं कहता हो। उदाहरण के लिए, आप उसके बचपन के किसी प्रेम के बारे में पूछ सकते हैं, उसने चोरी की है या नहीं, इसके बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं या कोई भी ऐसी बात, जो सामान्य अवस्था में गोपनीय कही जाती है, उसे पूछ सकते हैं और आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि वह उस समय कुछ भी छिपा नहीं सकेगा और आपको सत्य-सत्य बात बता देगा।

4. आप माध्यम को तीसरी अवस्था में ले जाइए और उसे बताइए कि तुम जो शराब पी रहे हो, वह ठीक नहीं है, क्योंकि इससे बहुत नुकसान है। साथ ही आप शराब से होने वाले नुकसान के बारे में उसे बताइए और इसके बाद यह कहिए कि अब तुम्हें शराब से घृणा हो गई है और भविष्य में तुम्हें इस आदत से पूरी तरह से छुटकारा पाना है।

इसके बाद आप उसकी सम्मोहन नींद खोल दीजिए और चुपचाप उसे रवाना कर दीजिए, परंतु छिपे तौर पर ज्ञात कीजिए कि उसकी शराब की आदत छूटी है या नहीं।

आप यह देखकर हैरान होंगे कि उसे शराब से घृणा हो गई है। जब भी वह शराब को देखता है तो उसे एक विचित्र प्रकार की दुर्गंध अनुभव होती है और वह चाहते हुए भी नहीं पी पाता। कुछ समय बाद उसकी यह आदत पूरी तरह से छूट जाती है।

इस प्रकार हम इस तीसरी अवस्था में माध्यम को बुरी आदतों से छुटकारा दिला सकते हैं।

आप शराब के अलावा सिगरेट, जुआ आदि अन्य दूषित प्रवृत्तियों से भी उसे छुटकारा दिला सकते हैं।

5. सम्मोहन की तीसरी अवस्था में ले जाकर यदि उसके शरीर का या शरीर के किसी अंग का ऑपरेशन करना हो तो उसे बताइए कि तुम्हारे पैर का ऑपरेशन करना है और इस पैर की चीर-फाड़ करनी जरूरी है, परंतु तुम्हें किसी प्रकार का कष्ट नहीं होगा और तुम किसी प्रकार का दर्द अनुभव नहीं करोगे। साथ ही उसे यह भी बताइए कि तुम तब तक होश में नहीं आओगे जब तक कि मैं एक से बीस तक गिनती न गिन लूं।

इस प्रकार आप काफी समय तक उसका ऑपरेशन कर सकते हैं और वह सम्मोहन नींद से तभी जागेगा जब आप उसे एक से बीस तक की गिनती क्रमशः सुनाएंगे।

यहां पर यह बात ध्यान में रखने योग्य है कि माध्यम केवल आपकी बात ही सुन रहा है। आपके पास में जो अन्य लोग खड़े हैं और वे जो कुछ बोल रहे हैं, उनकी बातें वह नहीं सुन रहा है और यदि वे लोग कुछ आज्ञा भी देते हैं, तब भी वह उनकी आज्ञा का पालन नहीं करेगा।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि उसको नींद से जगाने के लिए केवल आप ही जब बीस तक की गिनती गिनेंगे तभी वह जागेगा। यदि कोई अन्य गिनती गिनेगा, तो उसके सम्मोहन की नींद नहीं टूटेगी।

सम्मोहन विद्या आज के युग में अत्यंत ही आवश्यक और महत्त्वपूर्ण बन गई है, क्योंकि हमारे दैनिक जीवन में इसका विशेष महत्त्व है। हमारा जीवन जरूरत से ज्यादा परेशानी-भरा और कष्टदायक हो गया है। हम अपने जीवन में घटना या इच्छापूर्ति न होने के कारण परेशान हो जाते हैं। इन परेशानियों से तथा मानसिक समस्याओं से छुटकारा पाने का एकमात्र हल सम्मोहन विद्या से ही संभव है।

इस विद्या के माध्यम से जहां वह अपना हित कर सकता है, वहीं दूसरी ओर वह समाज को भी लाभ पहुंचा सकता है।

पाठकों को बताया जा चुका है कि सम्मोहन की तीन अवस्थाएं होती हैं और तीसरी अवस्था अत्यंत ही महत्त्वपूर्ण मानी गई है। इस प्रकार की अवस्था माध्यम को देकर उससे वे सभी कार्य करवाए जा सकते हैं जो कि हम चाहते हैं या जो उसके लिए आवश्यक हैं।

मैंने यह भी बताया है कि कुछ लोग सम्मोहित नहीं होंगे। इनमें वे लोग होते हैं जो जरूरत से ज्यादा बुद्धिमान होते हैं या जो जरूरत से ज्यादा कुतर्क कर सकते हैं या जिनका मन पत्थर की तरह कठोर हो गया हो अथवा जो अत्याचारी, दुष्ट और राक्षसवत् व्यवहार करने वाले हों।

परंतु यदि इस प्रकार के व्यक्तियों को भी सम्मोहित करने की आवश्यकता आ पड़े तो इसके लिए भी कुछ प्रयोग हैं, जिनके द्वारा इस प्रकार के व्यक्तियों को भी सम्मोहित किया जा सकता है।

यद्यपि प्रारंभिक सम्मोहनकर्ता या जिसका अभ्यास ज्यादा नहीं हुआ है, वह इस कार्य में सफलता नहीं पा सकेगा, परंतु अनुभवी सम्मोहनकर्ता इस प्रकार के व्यक्तियों को भी सम्मोहित कर सकता है।

कई बार अनुभवी, कुशल और दीर्घ अनुभव वाले सम्मोहनकर्ता भी असफल हो जाते हैं, परंतु मैं उनके लाभ के लिए इस प्रकार के व्यक्तियों को सम्मोहित करने की विधि बता रहा हूं।

इस प्रकार के माध्यम को एक अच्छे गद्देदार पलंग पर आराम से सुला दीजिए और उससे पहले पांच-दस मिनट इधर-उधर की बातें कीजिए और ऐसी बातें कीजिए जो उसे रुचिकर लगें। उसके बाद उसे आंखें बंद करने के लिए निवेदन कीजिए।

इसके लिए दो प्रकार के यंत्र भी आते हैं—एक यंत्र भारत में भी प्रचलित है, जिसे 'मेट्रोनोम' कहते हैं। इसमें टिक-टिक की ध्वनि आती है और यह ध्वनि एक मिनट में दो सौ बार होती है।

इस प्रकार के यंत्र को उसके पास लगा दीजिए और उसे कहिए कि यह टिक-टिक की ध्वनि तुम्हारे लिए आ रही है और प्रत्येक 'टिक' का अर्थ यही है कि तुम सो जाओ, साथ ही स्वयं अपने विचार को इस 'टिक' पर केंद्रित करो, तुम्हें स्वयं यह टिक-टिक की आवाज में 'सो जाओ, सो जाओ' की ध्वनि साफ सुनाई देगी।

इस प्रकार कुछ समय बाद ही उसे नींद आ जाएगी। यह नींद हिप्नोटिक नींद होगी और इसके बाद उसके साथ जो भी प्रयोग करना चाहें, आप कर सकते हैं।

विदेशों में सम्मोहन संगीत के रिकॉर्ड भी मिलते हैं। यदि आपके पास इस प्रकार के रिकॉर्ड उपलब्ध हों तो यह रिकॉर्ड ऐसे व्यक्ति को पलंग पर सुलाकर पास में बजा दीजिए। कुछ समय बाद ही उस रिकॉर्ड को सुनते-सुनते माध्यम को नींद आ जाएगी, तब उसके साथ आप जो भी प्रयोग करना चाहें, कर सकते हैं।

भारत में जो 'मेट्रोनोम' यंत्र मिलता है, उसके ऊपर सामने की ओर एक शीशे की आंख बनी होती है, जिसमें लाल रोशनी निकलती है और यह टिक-टिक के साथ जलती-बुझती रहती है।

इस प्रकार के माध्यम को आप आदेश दें कि वह इस प्रकार की आंख पर अपनी दृष्टि केंद्रित करे और उसे यह बताइए कि लाल रोशनी आंखों में थकावट लाती है और आंखों की नसें निद्रायुक्त बना देती है। तुम पर भी इस लाल रोशनी का प्रभाव पड़ रहा है, तुम्हारी आंखें भी शिथिल होती जा रही हैं, तुम्हें भी नींद आ रही है, अब तुम सो जाओ, सो जाओ, सो जाओ।

सम्मोहनकर्ता देखेगा कि कुछ समय बाद ही उसकी आंखें बंद होने लगी हैं और वह कुछ ही क्षणों बाद सो जाएगा।

परंतु इस प्रयोग में इस बात का ध्यान रखें कि जिस कमरे में माध्यम को लिटाया जाए उस कमरे में अंधेरा होना चाहिए, जिससे कि वह लाल रोशनी को देख सके और उसके ऊपर केवल उस लाल बत्ती का ही गहरा प्रभाव पड़ सके।

इस प्रकार का प्रयोग शाम को या रात्रि को करें तो ज्यादा उचित रहेगा, परंतु यदि दिन को करना पड़े तो कमरे की खिड़कियां बंद कर देनी चाहिए और उन पर मोटे पर्दे डाल देने चाहिए।

# 11. दैनिक कार्यों में सम्मोहन विद्या

हमारा जीवन जरूरत से ज्यादा जटिल और पेचीदा हो गया है। हम जरूरत से ज्यादा समस्याओं में उलझ गए हैं और पग-पग पर हमें कठिनाइयों तथा बाधाओं का सामना करना पड़ रहा है।

इस व्यस्तता के युग में मनुष्य शारीरिक तकलीफ की अपेक्षा मानसिक तकलीफ से ज्यादा परेशान है। वह चाहता है कि उसे मानसिक शांति मिले, उसके जीवन में जो दुख और अभाव हैं, कुछ समय के लिए वह उनको भूल जाए और अपने जीवन को ज्यादा संतुलित और सुखमय बना सके।

इन सारी समस्याओं का हल सम्मोहन के अंतर्गत संभव है। इसके माध्यम से हम उनकी मानसिक परेशानियों को दूर कर सकते हैं और यदि उसके जीवन में कोई ऐसा दुख आ गया है जो कि उसे घुन की तरह खाए जा रहा है, तो उसे सम्मोहित कर उस दुख से भुलावा दिया जा सकता है या उसे ऐसा प्रभाव दिया जा सकता है, जिससे कि वह उस दुख को भूल जाए। पुत्र वियोग, पत्नी की मृत्यु, दिवाला निकल जाना, प्रतिष्ठा भंग आदि कुछ ऐसे दुख हैं जो व्यक्ति को खोखला कर देते हैं। इस प्रकार के भयंकर दुखों से छुटकारा सम्मोहन के माध्यम से ही संभव है।

कुछ बीमारियां, विशेषकर मानसिक बीमारियों का हल सम्मोहन के माध्यम से संभव किया जा सकता है। इसके अलावा स्त्रियों के रोग तथा ऑपरेशन के समय दर्द से छुटकारा पाने के लिए इसका प्रयोग विशेष उपयोगी है।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि मानव प्रत्येक क्षण एक विशेष प्रकार के तनाव के साथ व्यतीत करता है। यदि वह तनाव उसके जीवन से दूर न किया जाए तो वह असमय ही बूढ़ा बन जाता है और उसका चेहरा श्रीहीन तथा कांतिहीन बन जाता है। अतः यह आवश्यक है कि सम्मोहन का प्रयोग ज्यादा-से-ज्यादा किया जाए जिससे कि वह इस प्रकार के तनाव से मुक्ति पा सके।

मानव को व्यक्तिगत जीवन में सम्मोहन से क्या लाभ हो सकते हैं, इसकी जानकारी रहनी चाहिए। आप जो कुछ सोचते हैं, उसका प्रभाव भी सामने वाले पर

पड़ता है। उदाहरण के लिए, यदि आप किसी मित्र से मिलने के लिए जा रहे हैं और उससे मिलने के बाद यदि आपके मन में उसके प्रति घृणा है या क्रोध है तो ऊपर से आप चाहे कितना ही स्नेह या प्रेम जताएं, आपके अंतर्मन में घृणा का जो प्रभाव है, वह प्रभाव उसके अंतर्मन से टकराता है। फलस्वरूप, उसका अंतर्मन घृणायुक्त हो जाता है, वही प्रभाव उसके बाह्य मन पर भी पड़ता है और उसके चेहरे पर वह आह्लाद या प्रेम प्रदर्शित नहीं हो सकता जो कि ऐसे समय पर होना चाहिए।

इसी प्रकार आप अपने मित्र से या अधिकारी से किसी कार्य संपादन के लिए जाते हैं और उस समय आपके मन में हिचकिचाहट होती है कि यह कार्य हो सकेगा या नहीं या सामने वाला अधिकारी मेरा यह कार्य कर सकेगा या नहीं। आपकी यह शंका आपके अंतर्मन में आलोड़ित होकर सामने वाले अधिकारी के अंतर्मन को स्पर्श करती है और आपकी शंका उसको स्पष्ट हो जाती है। फलस्वरूप, आपका कार्य नहीं हो पाता।

उदाहरण के लिए, आप लंबी छुट्टी का प्रार्थना-पत्र लेकर अधिकारी के पास जाते हैं और आपका मन संशयग्रस्त है तो यह संशय आपके अंतर्मन को स्पर्श करता है और उसके मन में आपकी शंका विपरीत प्रभाव पैदा करती है। फलस्वरूप, आपके प्रति कोमल भावनाएं पैदा नहीं होतीं और वह आपके प्रार्थना-पत्र को ठुकरा देता है।

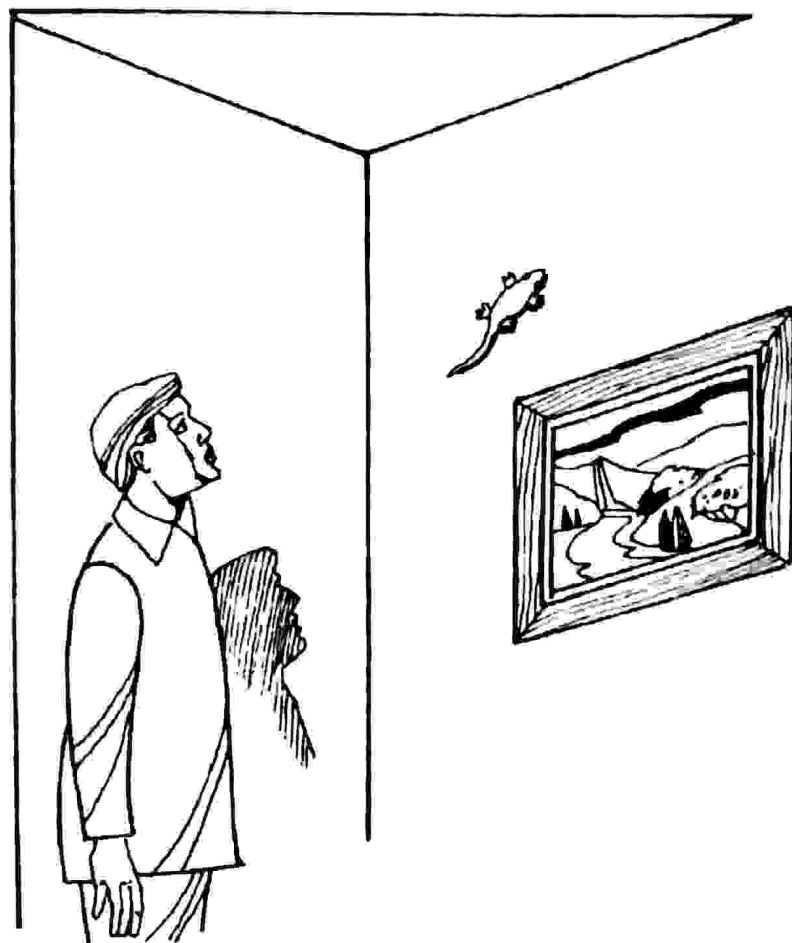
अतः साधारण जीवन में भी और दैनिक जीवन में भी आप किसी से भी मिलते समय मन में किसी प्रकार की हिचक या शंका न रखें, अपनी बात को दृढ़तापूर्वक उससे कहें, जिससे कि उस पर अनुकूल प्रभाव पड़ सके और आपका कार्य सही ढंग से संपादित हो सके।

आप जो कुछ सोचते हैं, वह चिंतन प्राण-शक्ति को भी प्रभावित करता है। अतः आपका नकारात्मक चिंतन प्राण-शक्ति को घटाता है, जबकि सृजनात्मक चिंतन प्राण-शक्ति को बढ़ाने में सहायक होता है। प्राण-शक्ति ही वह आधार होता है जिससे आपका व्यक्तित्व बनता है, आपकी आवाज में एक विशेष प्रकार की गंभीरता आती है, आपकी आंखों में इस प्राण-शक्ति के कारण ही एक तेज पैदा होता है, जिसका प्रभाव सामने वाले पर पड़ता है और आपकी प्रबल प्राण-शक्ति के कारण ही सामने वाला व्यक्ति झुक सकता है या कमजोरी अनुभव कर सकता है।

आप जब भी अपने अधिकारी से मिलें या किसी मित्र से बातचीत करना चाहें तो आपको चाहिए कि आप उसकी आंख में आंख डालकर बातचीत करें। बातचीत करते समय इधर-उधर देखना या नीची नजर करके उत्तर देना या बातचीत में संकोच करना आपके व्यक्तित्व को हानि पहुंचा सकता है। इसके अलावा बातचीत में कभी भी 'मैं जोर देकर कहना चाहता हूं' या 'यह मेरे कहने का अर्थ नहीं था' आदि वाक्यों

का प्रयोग न करें साथ ही साथ आप बातचीत के समय अपनी गलती को एकदम से स्वीकार न करें या बात-बात पर क्षमा याचना न करें, इससे आपकी प्राण-शक्ति कम होती है और कमजोर प्राण-शक्ति सामने वाले व्यक्ति के व्यक्तित्व का सामना नहीं कर पाती। फलस्वरूप आपका व्यक्तित्व उसके सामने दब जाता है और एक प्रकार से बातचीत असफल हो जाती है।

प्राण-शक्ति को मजबूत बनाए रखने के लिए यह आवश्यक है कि आप स्वयं में दृढ़ता पैदा कीजिए। आपके मन में यह पक्का निश्चय होना चाहिए कि आप जो कुछ कह रहे हैं, वह सही है और आप जो कार्य लेकर सामने वाले के पास जा रहे हैं, वह कार्य अवश्य ही सफल होगा तथा उसे आपकी बात माननी ही पड़ेगी।

इसके साथ-ही-साथ एक और विशेष बात का ध्यान रखिए। जब आपका मित्र या आपका अधिकारी आपसे बात करे, तब आप उसकी आंखों में मत देखिए अन्यथा आप उसके प्रबल चुंबकीय आकर्षण में बंध जाएंगे और आपका व्यक्तित्व उसके

**स्थिर सम्मोहन**

सामने कमजोर पड़ जाएगा। वह जब बातचीत करे तब आप इधर-उधर देखिए, परंतु आप जब अपनी बात कहें तब दृढ़ शब्दों में बोलते हुए उसकी आंख में आंख डालकर अपनी बात कहें।

जो लोग नौकरी करते हैं, उन्हें कई बार अपने अधिकारियों से मिलना पड़ता है, अपनी बात उन्हें कहनी पड़ती है, उनकी बात सहन करनी पड़ती है। फलस्वरूप, आपस में मतभेद हो जाते हैं। ऐसे समय में भी जब आप उनके सामने जाएं तब मन में किसी प्रकार की हिचक न रखें, अपितु अपनी बात को दृढ़ता के साथ उसके सामने कहें। निश्चय ही यदि आप अपनी आंखें उसकी आंखों में डालकर बातचीत करेंगे तो आपका आधा काम तो उसी समय हो जाएगा, क्योंकि आपकी आंखों से जो चुंबकीय शक्ति पैदा होती है, वह सामने वाले को निश्चित ही प्रभावित करती है। इस बात का ध्यान रखें कि आप अधिकारी से मिलने जाते वक्त मन में हिचकिचाहट या डर न रखें तथा न आपके मन में किसी प्रकार की हीन भावना हो।

इस प्रकार की सफलता के लिए यदि नित्य 'दर्पण-त्राटक' करें तो ज्यादा उचित रहेगा, क्योंकि इससे आप दर्पण में सामने वाले की आंखों में आंखें डालकर बात कह सकते हैं और इससे त्राटक का अभ्यास भी हो सकेगा।

जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि हम और हमारा व्यक्तित्व पूरी तरह से सम्मोहन युक्त हो। इसमें जहां तक आपके नेत्र सहायक होते हैं, वहीं साथ-ही-साथ आपकी बातचीत भी आपके व्यक्तित्व निर्माण में बहुत अधिक सहायक होती है। कोई भी मित्र जब आपसे मिले तो आप मिलते ही अपनी बात या अपनी रामकहानी उसे मत सुनाइए। इससे सामने वाला परेशान हो जाएगा और आपके प्रति उसका आकर्षण घट जाएगा। इसके विपरीत, आप उसे ज्यादा-से-ज्यादा बोलने का मौका दीजिए। आप जितना कम बोलेंगे सफलता उतनी ही ज्यादा आपके हाथ में रहेगी।

कुछ लोगों में यह बुरी आदत होती है कि मिलते ही वे अपनी ही परेशानियों का जिक्र करना प्रारंभ कर देते हैं, जैसे मैं बीमार हूं, चार-पांच दिनों से मुझे तकलीफ हो रही है, पेट में अलसर है आदि।

यद्यपि दोनों का परिणाम एक ही है और डॉक्टर ने जो बाद में रोग बताया है वही रोग पहले बता रहा था, परंतु दूसरी बार डॉक्टर ने जो परीक्षण किए थे, वे यद्यपि इसके लिए आवश्यक नहीं थे पर इससे रोगी को पूरी तरह से सांत्वना मिली और उसने डॉक्टर के प्रति सम्मान प्रदर्शित किया।

रोगी बाहर जाकर भी डॉक्टर की प्रशंसा करेगा कि डॉक्टर बहुत अच्छा है और मेरा परीक्षण बीस मिनट तक किया है और फिर उसने मेरी बात सुनकर पीलिया रोग बताया है।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि इस प्रकार के कार्य करने वाले व्यक्ति को चाहिए कि वह सामने वाले की व्यर्थ की बातचीत को भी ध्यानपूर्वक सुने और उस

बातचीत में पूरी रुचि लेने का प्रदर्शन करे। ऐसा दर्शाए कि तुम्हारी बातचीत को सुनते समय आनंद आ रहा है।

किसी छोटी बच्ची को देखकर या उसकी सजी-धजी पोशाक देखकर यदि आप कहें कि बिटिया, तुम बड़ी सुंदर लग रही हो, कहीं नजर न लग जाए! तो वह आपका कोई भी कार्य करने के लिए तैयार हो जाएगी।

सुंदरता की प्रशंसा औरतों का सबसे कमजोर बिंदु होता है। आप अपनी पत्नी की थोड़ी-सी तारीफ कर दीजिए, फिर देखिए कि वह आपके लिए क्या-क्या कर लेती है। आप उसे कहिए कि आज तो इस साड़ी में बहुत सुंदर लग रही हो, इन कपड़ों में तो तुम्हारी आयु निश्चित रूप से दस वर्ष कम लग रही है तो उसके चेहरे पर उस समय जो प्रसन्नता के भाव आएंगे, आप उन्हें देखकर ही समझ सकते हैं कि वह आपके लिए कुछ भी करने को तैयार है।

इसी प्रकार आप भाभी के कपड़ों की प्रशंसा कर सकते हैं। यदि आपकी बूढ़ी मां हो और वह मंदिर से आ रही हो तो आप कहिए कि आप इस उम्र में भी इतना कार्य कर लेती हैं, आपका तो पूरा जीवन ही धार्मिक कार्यों में बीता है, आपको देखकर तो ऐसा लग रहा है जैसे मैं मां जगदंबा को देख रहा हूं तो मां का बूढ़ा चेहरा भी खिल जाएगा और सैकड़ों आशीर्वाद उसी समय आपको मिल जाएंगे।

ये दैनिक जीवन के कार्य हैं और इस प्रकार के लोगों से आपको नित्य मिलना होता है। अतः आप स्वयं में आकर्षण बनाए रखने के लिए सामने वाले की प्रशंसा कीजिए। परंतु प्रशंसा इस प्रकार की न हो कि उसे नकली लगे या वह यह समझे कि मेरी झूठी तारीफ करके मुझे मूर्ख बनाया जा रहा है। आप बोलते समय गंभीर रहें। मजाक में या हंसी में बात करने से उसका प्रभाव आधा रह जाता है।

अपने बीमार मित्र को मिलने के लिए जब आप अस्पताल जाएं तो वहां कुछ-न-कुछ लेकर अवश्य जाएं, चाहे आपके हाथ में गुलाब का एक छोटा-सा फूल ही क्यों न हो। वहां जाकर आप उसकी बीमारी के बारे में लंबी-चौड़ी बातें न करें और न गंभीरता से उसकी बीमारी की कठिनाइयों का जिक्र करें। इसके विपरीत आप यह कहें कि अब पहले से तबीयत ठीक लग रही है। मार्ग में डॉक्टर वर्मा मिल गए थे, मेरे मित्र हैं, उनसे पूछा था तो उन्होंने भी कहा था कि अब तो तबीयत काफी ठीक हो गई है और जल्दी ही बिल्कुल ठीक हो जाएंगे।

आपकी इस बात का उसके मन पर गहरा असर पड़ेगा और बीमारी से उठने के बाद वह सबसे पहले आपको धन्यवाद देना नहीं भूलेगा। यहीं नहीं, अपितु वह हमेशा के लिए आपका गहरा मित्र बन जाएगा।

जीवन में उन्नति करने के लिए आवश्यक है कि आपकी स्मरण-शक्ति तेज हो। आप यदि पांच साल बाद किसी व्यक्ति से उसका नाम पुकार कर बातें करें तो आधी सफलता आपको उसी समय मिल जाती है। इसके विपरीत, यदि आप उस दोस्त को देखने पर कहें कि आपको देखा जरूर है पर नाम भूल रहा हूं, इससे उसका आकर्षण आपके प्रति कम हो जाएगा और वह घनिष्ठता नहीं आ सकेगी जो कि परस्पर आनी चाहिए।

नेपोलियन बोनापार्ट विश्व प्रसिद्ध व्यक्ति था, उसकी प्रसिद्धि का कारण एक यह भी था कि उसे अपने अनेक सैनिकों के नाम मौखिक याद थे और वह प्रत्येक सैनिक को राजा होते हुए भी नाम लेकर पुकारता था। इससे वह सैनिक अभिभूत हो जाता था कि राजा को मेरा नाम तक याद है और वह राजा के संकेत पर स्वयं को बलिदान करने के लिए भी तैयार रहता था।

इस प्रकार जीवन में हम प्रतिक्षण नवीन अनुभव प्राप्त करते हैं और हमें प्रतिक्षण कई लोगों से मिलना होता है। अतः जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए या लोकप्रिय बने रहने के लिए कुछ बातें आवश्यक होती हैं।

1. हमेशा मुस्कराते रहिए। प्रसन्न और मुस्कराहट बिखेरने वाले लोगों के लिए सैकड़ों मित्र होते हैं। कोई भी व्यक्ति उदास चेहरे वाले व्यक्ति के पास बैठना पसंद नहीं करता।

2. बातचीत में अपनी तकलीफों का रोना मत रोइए, क्योंकि इससे आपके पास आने में लोग हिचकिचाएंगे, क्योंकि वे यही समझेंगे कि इसके पास जाते ही यह अपनी तकलीफों की रामायण पढ़ने लग जाएगा।

3. दूसरों की तारीफ जी भर कर कीजिए, पर तारीफ इस प्रकार से हो कि सामने वाले को ऐसा न लगे कि आप उसे मूर्ख बना रहे हैं।

4. बातचीत में हमेशा सामने वाले को ज्यादा-से-ज्यादा बोलने का मौका दीजिए और आप यथासंभव कम बोलिए।

5. आपके वस्त्र सुरुचिपूर्ण हों तथा आपकी बातचीत में किसी भी प्रकार से हलकापन न हो। आप गंभीरता से अपनी बात को कहने का प्रयत्न कीजिए।

6. किसी भी अधिकारी या ऊंचे-से-ऊंचे व्यक्ति से मिलते समय मन में किसी प्रकार की हिचकिचाहट अनुभव मत कीजिए। अपनी बात नम्रता से, पर दृढ़तापूर्वक उसके सामने रखिए।

7. बार-बार अपनी गलती स्वीकार मत कीजिए और बार-बार क्षमा याचना करना भी ठीक नहीं है।

8. किसी भी प्रकार से अपने ऊपर क्रोध को हावी मत होने दीजिए। यदि सामने वाला क्रोध करता भी है तो आप चुपचाप सहन कर लीजिए। केवल क्रोध को सहन करने से ही बाद में वह पछताएगा और आपके प्रति उसका सम्मान जरूरत से ज्यादा बढ़ जाएगा।

9. मित्र या किसी को भी मिलते समय उसके नाम से उसे पुकारिए और उससे ऐसी बातचीत कीजिए जो उसको रुचिकर लगे।

10. आप हमेशा ऊंची सोसायटी में रहिए। दस क्लर्कों के साथ घूमने के बजाय यदि आप किसी एक अधिकारी के साथ आधे घंटे के लिए भी घूम लेंगे तो लोगों में आपकी प्रतिष्ठा और सम्मान दोनों बढ़ जाएंगे।

**सम्मोहन ज्ञान**

11. हमेशा ऊंचे स्तर के लोगों से मित्रता रखिए जो समाज के विभिन्न वर्गों से संबंधित हों। यदि आप डॉक्टर हैं और चालीस डॉक्टरों से आपकी मित्रता है तो वह व्यर्थ है। इसकी अपेक्षा वकील, इन्कम टैक्स अधिकारी, कुशल व्यापारी, एस.पी. आदि इस प्रकार के विभिन्न वर्गों से मित्रता या परिचय आपके लिए ज्यादा अनुकूल रहेगा।

12. आप यथासंभव कम-से-कम असत्य बोलिए, क्योंकि असत्य ज्यादा समय तक नहीं चलता।

13. अपने-आप को हमेशा तरोताजा रखिए। यदि आप बीमार, सुस्त, थके हुए से लगेंगे तो आप ज्यादा उन्नति नहीं कर पाएंगे और न समाज में ज्यादा लोकप्रिय हो सकेंगे।

14. कभी भी हलके रेस्तरां या होटल में मत बैठिए। चाहे एक सप्ताह में एक बार ही एक कप चाय लें, पर वह ऊंचे और स्टैंडर्ड के होटल में लें, क्योंकि वहां आपकी टेबल पर जो कोई भी व्यक्ति बैठा होगा, वह समाज में ऊंचे स्तर का होगा और उससे दोस्ती भी आपको समाज में ऊंचाई की ओर ही ले जाएगी। इसके विपरीत हलके होटल में दो पैसे कम जरूर लगेंगे पर आपका स्तर हलका रहेगा, परिचय हलका होगा और यदि कभी भूल से किसी ने आपको देख लिया तो उसकी नजर में आपका सम्मान भी कम होगा।

15. सड़क पर खड़े-खड़े कभी भी कुछ मत खाइए। इसी प्रकार असभ्य भाषा का प्रयोग करते हुए साथियों के बीच भी न खाएं तो ज्यादा उचित रहेगा।

16. वस्त्र अच्छे हों, साफ हों और आपकी प्रकृति के अनुकूल हों। लोगों को देखकर या उनके अनुकूल कपड़े पहनना आपके व्यक्तित्व के अनुकूल नहीं रहेंगे।

17. साल में एक या दो बार अपने मित्रों को या अधिकारियों को उपहार अवश्य दें, चाहे वह उपहार बहुत ही कम कीमत का क्यों न हो, पर उपहार ऐसा होना चाहिए जो स्थायी हो, जो उसके ड्रॉइंग रूम में सजावट का सामान बन सके।

18. किसी भी मित्र के सामने किसी दूसरे मित्र की आलोचना न करें और न किसी अधिकारी के सामने किसी अन्य अधिकारी की आलोचना करें।

19. अपनी स्मरण-शक्ति प्रखर रखिए और यथासंभव मित्रों के और परिचितों के नाम स्मरण रखिए।

20. इस बात का ध्यान रखें कि आपकी बातचीत से सामने वाले का 'इगो' संतुष्ट होना चाहिए। वह जिस प्रकार का या जिस रुचि का व्यक्ति हो, उसी के अनुसार उससे बातचीत करें।

21. किसी से कोई भी चीज मांगिए मत और यदि आपसे कोई रुपए मांगता है तो तकाजा मत कीजिए। अव्वल तो आप उधार दें ही नहीं और दें तो बार-बार तकाजा मत कीजिए। इसके विपरीत, यदि आप किसी से उधार मांग रहे हैं और आपने पांच तारीख़ को देने के लिए कहा है तो तीन तारीख़ को ही जाकर दे दीजिए। इससे आपकी प्रतिष्ठा बढ़ेगी।

इस प्रकार आप समाज में स्वयं को श्रेष्ठ बनाने का प्रयास कीजिए। ये गुर सम्मोहन के ही अंग हैं और इनके माध्यम से आप ज्यादा सफल तथा लोकप्रिय हो सकते हैं।

# 12. स्व-सम्मोहन

हमने सम्मोहन के बारे में काफी कुछ जानकारी प्राप्त की है और यह देखा है कि सम्मोहन का आधार हमारा मन है। हम अपने मन के माध्यम से दूसरों पर प्रभाव डाल सकते हैं, पर इसके लिए यह आवश्यक है कि हमारा मन ज्यादा-से-ज्यादा निर्विकार हो, क्योंकि निर्विकार मन में ज्यादा शक्ति होती है और वह ज्यादा प्रभावपूर्ण ढंग से सामने वाले को प्रभावित कर सकता है।

इसके साथ-ही-साथ हमने यह भी देखा कि इससे जीवन में प्राण-शक्ति का संचय होता है। यह प्राण-शक्ति हमारे जीवन के लिए अत्यधिक आवश्यक है, क्योंकि इसी प्राण-शक्ति से हम अपने मन को निर्विकार बनाए रख सकते हैं, साथ-ही-साथ इससे हमारे चेहरे पर एक विशेष प्रकार की दिव्यता आ जाती है, जिससे देखने वाले पर उसका गहरा और अच्छा प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा इसी जीवन-शक्ति या प्राण-शक्ति से हमारे शरीर में एक विशेष प्रकार की चुंबकीय-शक्ति पैदा होती है जो कि हमारे लिए अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि इससे आंखों में एक ऐसी लपक पैदा होती है जो सामने वाले पर निश्चित और स्थायी प्रभाव डालने में समर्थ होती है।

इसलिए हमें चाहिए कि हम इस प्रकार की प्राण-शक्ति का ज्यादा-से-ज्यादा संचय कर सकें और दूसरों पर उसका प्रभाव डाल सकें।

सम्मोहन अवस्था तीन प्रकार की होती है। जहां पहले प्रकार के सम्मोहन में ही सफलता मिल जाती है, वहां तीसरे प्रकार के सम्मोहन में पूर्ण सफलता प्राप्त हो जाती है और इस प्रकार के सम्मोहन के द्वारा किसी भी प्रकार का ऑपरेशन भी कर दें तो माध्यम को किसी भी प्रकार का कष्ट नहीं होता।

यह तो दूसरों को सम्मोहित करने की बात हुई, पर इस विद्या में स्वयं को सम्मोहित करने का गुण भी है, क्योंकि सम्मोहन से कई प्रकार की शारीरिक पीड़ाओं में न्यूनता लाई जा सकती है और मानसिक चिंताओं को कम किया जा सकता है। अतः यदि हम स्वयं को सम्मोहित कर सकें तो यह लाभ हम स्वयं भी उठा सकते हैं।

जिस प्रकार से व्यक्ति दूसरों को सम्मोहित करता है, उसी प्रकार से या उसी सिद्धांत के आधार पर वह स्वयं को भी सम्मोहित कर सकता है। इसके लिए कुछ प्रयोग हैं जो यहां प्रस्तुत किए जा रहे हैं—

**स्व-सम्मोहन**

1. यथासंभव आप अपने मन को निर्विकार बनाने का प्रयत्न कीजिए, साथ-ही-साथ आप अपने मस्तिष्क को भी विचारशून्य बनाने का अभ्यास कीजिए। जब आपकी ऐसी स्थिति हो जाए तब आप स्व-सम्मोहन की प्रक्रिया का अभ्यास कीजिए।

प्रातः जल्दी या शाम के समय आप कुछ मिनटों के लिए शीर्षासन कीजिए। इससे आपको विचारशून्य मस्तिष्क बनाने के लिए सहायता मिलेगी। इसके बाद आप शांत होकर एक आसन पर बैठ जाइए और स्थिर दृष्टि से एक तरफ देखने का प्रयास कीजिए। इससे आपको अपने मन की वासनाओं को शांत करने में सहायता मिलेगी।

इसके बाद आप अपने अंतर्मन को जाग्रत करने का प्रयास कीजिए और यह कल्पना कीजिए या अपने अंतर्मन को यह भावना दीजिए कि आपको नींद आ रही है, आपकी पलकें भारी हो रही हैं और आपको गहरी नींद आ रही है, इस समय आप मन में उठने वाले बाकी सभी विचारों को रोक दीजिए और केवल नींद की ही कल्पना कीजिए। धीरे-धीरे आपका अंतर्मन आपकी इस सूचना को ग्रहण करेगा और नींद

आने की स्थिति बन सकेगी। इसके बाद आप वास्तव में ही वहां लेट जाइए या बैठे-बैठे भी नींद आ सकती है। यह वास्तविक नींद नहीं होगी, अपितु सम्मोहन नींद होगी। इस नींद में आप अपने-आप को भुला देंगे, क्योंकि इस समय आपके अंतर्मन पर आपका प्रभाव नहीं रहेगा। इस बात का ध्यान रखें कि जब आप नींद में जाएं या ऐसा लगे कि नींद आने वाली है, तब आप अपने अंतर्मन को यह सूचना भी दीजिए कि आप एक घंटे बाद स्वतः ही जाग जाएंगे।

इसके बाद जब आप सम्मोहन नींद में जाएंगे तो एक घंटे बाद स्वतः ही नींद से जाग जाएंगे।

यह नींद अत्यंत ही सुखद और मधुर होगी। ऐसा लगेगा जैसे आप लहरों पर तैर रहे हैं और एक विचित्र माया लोक में आप गतिशील हैं। इससे आपको सारे मानसिक तनावों से मुक्ति मिल सकेगी और जीवन में एक विशेष प्रकार का आनंद प्राप्त हो सकेगा।

2. शाम के समय या रात के समय जब आप सारे कार्यों से निवृत्त हो जाएं तब आप मुर्दे के समान लेट जाएं और पूरे शरीर को शिथिल कर दें। आप उस समय अपने अंतर्मन को यह भावना दें कि आपके सामने एक सम्मोहनकर्ता खड़ा है और वह आपको सम्मोहन देने का प्रयास कर रहा है। इसी प्रकार आप अपने मन को यह भावना दें कि सम्मोहनकर्ता आपको सोने के लिए कह रहा है। उसके अनुसार ही आपकी पलकें भारी हो रही हैं। आपको नींद आ रही है और जब आप गहरी नींद में जाने का प्रयास कर रहे हैं, तो आप एक घंटे बाद स्वतः ही सम्मोहन नींद से जाग जाएंगे।

आप देखेंगे कि इस प्रकार की भावना से आपको गहरी नींद आ जाती है और साथ-ही-साथ एक घंटे बाद स्वतः ही आपकी आंख भी खुल जाती है।

3. दिन के समय या रात के समय आप किसी भी कमरे में आसन बिछाकर स्थिर चित्त बैठ जाइए और अपने मन को एकाग्र करने का प्रयास कीजिए। इसके बाद आप इस प्रकार का विचार अपने मन में लाइए कि आपको नींद आ रही है। यह सम्मोहन नींद आपके ऊपर हावी हो रही है, अब आपकी-पलकें भारी हो रही हैं और आप गहरी नींद में सो रहे हैं।

यदि आप नित्य एक ठीक समय पर इस प्रकार का अभ्यास करें तो आप देखेंगे कि इसके बाद नित्य उस ठीक समय पर आपकी पलकें भारी होने लगेंगी और आपको नींद स्वतः ही आ जाएगी। यह नींद अत्यंत ही मधुर और अनुकूल होगी।

4. आप दोपहर के समय कमरा बंद करके सुखद आसन पर बैठ जाइए और अपने सामने दर्पण रख दीजिए, जिसमें आपका चेहरा स्पष्ट दिखाई देता हो। जब

आपको कांच में चेहरा दिखाई दे, तब आप आंखें बंद कर लें और अपने चेहरे को ही सामने लाने का प्रयास करें। इस बात का ध्यान रखें कि आपकी आखें पूरी तरह से बंद रहनी चाहिए।

ज्यों ही आपके सामने से आपका चेहरा दिखाई देना बंद होगा, त्यों ही आप सम्मोहन नींद में प्रवेश करेंगे और कुछ ही क्षणों बाद सम्मोहन नींद में सो जाएंगे।

5. आप शांत चित्त से पलंग पर लेट जाइए और किसी मंत्र का जाप प्रारंभ कर दीजिए। इस बात का ध्यान रखिए कि मंत्र छोटा हो। उदाहरण के लिए, आप राम-राम का जाप प्रारंभ कर सकते हैं, परंतु प्रारंभ में आप एक मिनट में सौ बार राम नाम का जाप करें, फिर इसकी गति धीमी करते रहें। धीरे-धीरे आप एक मिनट में बीस बार राम नाम का जाप होने की प्रकिया बना दीजिए। इस प्रकार 'राम' और दूसरी बार 'राम' के उच्चारण में समय बढ़ जाएगा, पर इस समय में कोई अन्य विचार दिमाग में नहीं आना चाहिए।

इस प्रकार जब आप गति धीमी करेंगे तो दो बार के उच्चारण में समय बढ़ेगा और यह समय विचारशून्य मस्तिष्क के लिए सहायक होगा। इसलिए विचारशून्य क्षणों में आप स्वयं सम्मोहित हो जाएंगे और आपको नींद आने लग जाएगी। कुछ ही क्षणों बाद आप गहरी नींद में सो जाएंगे।

6. आप रात्रि के समय अपने पलंग पर लेट जाइए और अपने मन को पूरी तरह से विचारों से भर लीजिए। इसमें एक बात का ध्यान रखिए कि आपका मन और मस्तिष्क कई प्रकार के विचारों से भरा हुआ है। यदि कुछ विचार कम भी होते हैं तो आप कुछ और विचारों को उसमें जोड़ दीजिए और इस प्रकार नए-से-नए विचार दिमाग में भरते रहिए।

कुछ समय बाद ही आपका मन और मस्तिष्क नए-नए विचारों के आघात से थक जाएगा और थकने के कारण वह सोने का प्रयास करेगा। फलस्वरूप, आपकी पलकें भारी हो जाएंगी और उस समय आपको जो नींद आएगी, वह सम्मोहन नींद होगी।

यह प्रयोग भी अत्यधिक सफल रहता है और इसमें कुछ भी विशेष प्रयास करने की जरूरत नहीं रहती। यदि आप प्रयत्न करें तो कुछ क्षणों में ही आपको नींद आ जाएगी। जब मस्तिष्क पूरी तरह से विचारों से भर जाता है तो वह थक जाता है और थकने पर सारे विचार बाहर निकल आते हैं और मस्तिष्क तथा इसी प्रकार मन भी विचारशून्य हो जाते हैं। फलस्वरूप, आपको नींद आ जाती है।

यहां पर एक प्रश्न पैदा होता है कि इस प्रकार स्व-सम्मोहन से क्या लाभ है? जबकि हम दूसरों को सम्मोहित करते हैं तो उससे प्रश्न कर सकते हैं और इस प्रकार

उसके मन में रहने वाले विचारों को प्राप्त कर सकते हैं। परंतु, यह क्रिया स्व-सम्मोहन में तो संभव नहीं है, क्योंकि हम जब स्वयं सम्मोहित हो जाएंगे तो प्रश्न कौन करेगा और किस प्रकार से उन प्रश्नों के उत्तर प्राप्त हो सकेंगे।

इसका एक आसान तरीका यह है कि जब आप स्वयं को सम्मोहित करें तो सम्मोहित करने के पूर्व आप जो कुछ जानना चाहते हैं, वह अपने अंतर्मन को बता दें, साथ ही उसे यह भी निर्देश दें कि इसका ज्ञान जागने पर बना रहे या जागने पर भी स्मरण रहे। इसके बाद जब आप सम्मोहन नींद में चले जाते हैं तब आप सो जाते हैं, परंतु आपके वे प्रश्न अंतर्मन को स्मरण रहते हैं और जब आप वापस जगते हैं तो प्रश्नों के उत्तर आपको स्मरण होने से याद हो आते हैं।

इसके अलावा स्व-सम्मोहन के कई लाभ हैं :

1. स्व-सम्मोहन से सिर दर्द, हीनता की भावना, व्यर्थ का भय आदि चिंताओं से मुक्ति मिल जाती है।

2. जब आप स्व-सम्मोहित होते हैं तो आपके विचारों में दृढ़ता आती है और विचारशून्य मस्तिष्क से स्मरण-शक्ति बढ़ती है। स्व-सम्मोहन से बीड़ी, सिगरेट, आदि बुरी आदतों से छुटकारा मिल जाता है और बुरे व्यसन को छोड़ने में भी सहायता मिलती है।

3. स्व-सम्मोहन से अनिद्रा या निद्रानाश की बीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

4. इससे मन में दृढ़ता आती है और आप किसी भी कार्य को पूरा करने में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

5. इससे मन एकाग्र होता है और संकल्प शक्ति में वृद्धि होती है।

6. आप जो भी विचार करें वे सृजनात्मक होने चाहिए। इस प्रकार के विचारों से आपके मन में एक विशेष प्रकार का बल प्राप्त होता है। फलस्वरूप, आप जीवन में पूर्ण सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

7. इससे आप कई प्रकार की परेशानियों से छुटकारा पा सकते हैं और जीवन में अनुकूलता प्राप्त कर सकते हैं।

8. स्व-सम्मोहन से आत्मसाक्षात्कार होता है। आप अपने-आपको पहचानने लगते हैं और आपको यह मालूम हो जाता है कि आप क्या हैं? आपमें क्या कमियां हैं, आपमें क्या विशेषताएं हैं?

इस प्रकार स्व-सम्मोहन से मानव काफी सफलता प्राप्त कर सकता है। इससे उसमें एक नया आत्मविश्वास पैदा होता है और वह जीवन में सफलता प्राप्त कर पाता है।

# 13. सम्मोहन शास्त्र—ज्ञातव्य तथ्य

हमने अब तक सम्मोहन शास्त्र पर काफी विचार किया है और यह देखा है कि सम्मोहन विद्या आज के युग के लिए वरदान स्वरूप है। इससे जहां एक ओर हम दूसरों की समस्याओं को सुलझा सकते हैं, वहीं दूसरी ओर हम अपनी परेशानियों से भी छुटकारा पा सकते हैं।

सम्मोहन शास्त्र में रुचि लेने वाले व्यक्तियों को चाहिए कि वे इस संबंध में जो तथ्य हैं उनको भी ध्यान में रखें, जिससे कि वे जीवन में इस क्षेत्र में पूर्ण सफलता पा सकें।

1. यद्यपि सम्मोहन के लिए प्रत्येक समय अनुकूल है, परंतु फिर भी प्रातःकाल और सायंकाल का समय इसके लिए ज्यादा उपयुक्त है। विशेषकर शाम का समय सबसे अधिक उपयुक्त रहता है।

2. आप जिस कमरे में प्रयोग करें, वह कमरा शांत होना चाहिए, उसकी दीवारों पर जो रंग हो वह आंखों को अच्छा लगने वाला होना चाहिए तथा कमरे में मच्छर आदि नहीं हों तो ज्यादा उचित रहता है।

3. सम्मोहन प्रयोग करते समय ज्यादा भीड़ नहीं होनी चाहिए। जितने कम लोग होंगे उतना ही ज्यादा उचित रहेगा।

4. सम्मोहन प्रयोग करते समय कुतर्क करने वाले या मजाकिया स्वभाव के लोगों को पास में नहीं बैठाए रखना चाहिए।

5. शादी-ब्याह आदि भीड़-भाड़ के अवसर पर इस प्रकार का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए।

6. जहां पर आप सम्मोहन प्रयोग करें वहां पर आवाज या शोरगुल नहीं होना चाहिए।

7. प्रयोग करते समय अगरबत्तियां जलाकर कमरे को सुगंधयुक्त बनाए रखें।

8. सम्मोहन प्रयोग आप अपने घर में ही करें, किसी अन्य के घर में न करें और न इस कार्य के लिए किसी के घर जाएं।

9. यदि प्रारंभिक प्रयोग में आपको सफलता न मिले तो आप परेशान न हों, दूसरी बार या तीसरी बार के प्रयोग में आपको अवश्य ही सफलता मिल जाएगी।

10. यदि आपके प्रयोग से सामने वाला व्यक्ति सम्मोहित नहीं होता है तो उसे निराश मत कीजिए, अपितु उसे कहें कि कोई बात नहीं, अबकी बार तुम्हें अवश्य ही सम्मोहन नींद आएगी। इससे उसके मन में श्रद्धा और आपके प्रति विश्वास पैदा होगा।

11. आप सामने वाले माध्यम को विश्वास में लीजिए। उसे आप पर पूरा विश्वास होना आवश्यक है।

12. प्रयोग करते समय आपके मन में किसी प्रकार की हिचकिचाहट नहीं होनी चाहिए, क्योंकि आपका यह संदेश आपके अंतर्मन से सामने वाले माध्यम के अंतर्मन से टकराता है। फलस्वरूप, उसके मन में भी संदेह पैदा हो जाता है। और इसी कारण वह सम्मोहित नहीं हो पाता।

13. आप सम्मोहित करने के बाद उससे नकारात्मक प्रश्न मत पूछिए। आप जो भी पूछें वह सकारात्मक हो।

14. आप ऐसी भाषा का प्रयोग कीजिए जिस भाषा को माध्यम भली प्रकार से समझता हो।

15. कमजोर मस्तिष्क वाली स्त्रियां, भावुक व्यक्तियों और बालकों पर यह प्रयोग जल्दी सफल हो जाता है। जिन लोगों को आप पर विश्वास है, वे भी जल्दी सम्मोहित हो जाते हैं।

16. आपकी आवाज गंभीर और आत्मविश्वास से पूर्ण होनी चाहिए। आपकी आज्ञा के बारे में आपको किसी प्रकार का संदेह नहीं होना चाहिए।

17. कमजोर या पतली आवाज माध्यम को सही सम्मोहन नहीं दे पाती।

18. आपके हर शब्द से अधिकार और गंभीरता प्रकट होनी चाहिए, परंतु आपकी आवाज में कर्कशता और कठोरता नहीं होनी चाहिए।

19. माध्यम को ऐसा कोई आज्ञा मत दीजिए जो उसकी रुचि के विपरीत हो या उसके धर्म के खिलाफ हो।

20. किसी भी स्त्री को एकांत में सम्मोहित करने का प्रयत्न मत कीजिए, क्योंकि सामाजिक दृष्टि से यह किसी भी प्रकार से उचित नहीं है।

21. किसी स्त्री को सम्मोहित करते समय आपके मन में वासना का संचार नहीं होना चाहिए।

22. पागल व्यक्तियों पर सम्मोहन विद्या सफल नहीं होती।

23. टी. बी., कैंसर आदि असाध्य रोगों को दूर करने में यह सम्मोहन विद्या लाभदायक नहीं है।

24. मिर्गी या हिस्टीरिया आदि रोगों पर सम्मोहन का विशेष प्रभाव पड़ता है।

25. एक समय में केवल एक बार ही प्रयोग करना चाहिए।

26. यदि किसी माध्यम के मन में कोई गलत बात रह गई हो या सम्मोहन की अवस्था में उसे गलत बात कह दी हो और आपने उसे भूल से जगा दिया हो तो आपको चाहिए कि आप तुरंत पुनः उसे सम्मोहित कर लें और उसके मन में जो गलत बात है उसे निकाल दें।

27. बार-बार सम्मोहन प्रयोग करने से सम्मोहनकर्ता का कोई नुकसान नहीं होता और न माध्यम का ही नुकसान होता है।

28. माध्यम से ऐसे कार्य सम्मोहन अवस्था में नहीं कराए जाने चाहिए जो कि आगे चलकर हंसी-मजाक का विषय बन जाए।

29. नीला रंग सम्मोहन कार्य में ज्यादा सफलतादायक है।

30. सम्मोहन करते समय आप स्थिर चित्त हों और जो भी कार्य करें वह धैर्य के साथ करें। किसी प्रकार की हड़बड़ी या उतावली ठीक नहीं है।

# 14. सम्मोहन से संबंधित खेल

सम्मोहन आज के युग का एक अनिवार्य विषय बन गया है, क्योंकि इसके माध्यम से ऐसे कार्य भी संभव किए जा सकते हैं जो कि सामान्य रूप से संभव प्रतीत नहीं होते।

इनमें 'पोस्ट हिप्नोटिक' एक अलग विषय है। इसका तात्पर्य यह है कि जब व्यक्ति सम्मोहन अवस्था में होता है तब उसे जो भी आदेश दिया जाता है या जो भी भावना दी जाती है, वह स्थाई होती है तथा सम्मोहन टूटने के बाद भी उसका प्रभाव बना रहता है।

एक सम्मोहनकर्ता ने 'चेन स्मोकर' अर्थात् लगातार सिगरेट पीने वाले को सम्मोहन अवस्था में लाकर यह भावना दी कि वह जब भी सिगरेट पीएगा तो सिगरेट के पहले दो कश तो उसे ठीक लगेंगे, परंतु तीसरा कश लगाते ही उसके मुंह का जायका पूरी तरह से बदल जाएगा और वह सिगरेट फेंकने के लिए बाध्य हो जाएगा।

इसके बाद उस व्यक्ति को सम्मोहन अवस्था से जगा दिया गया और सम्मोहनकर्ता ने उससे राजनीति पर बातें करनी शुरू कर दीं। स्वभाव के अनुसार माध्यम दो-चार मिनट तक तो अपने-आप को संयत किए रहा। उसके बाद उसे सिगरेट की तलब हुई और उसने सिगरेट निकाल कर पीनी शुरू की। पहले दो कश तक तो उसे सब कुछ सामान्य-सा लगा, परंतु तीसरा कश खींचते ही उसके मुंह का स्वाद इतना अधिक कड़वा हो गया कि उसे सिगरेट फेंक देने की इच्छा हुई तथा उसने सिगरेट फेंक दी और कहा कि आजकल कितनी लापरवाही से तंबाकू भरी जाती है कि सिगरेट का स्टैंडर्ड ही गिर गया है।

उसने दूसरी सिगरेट जलाकर पीनी शुरू की। उसके भी दो कश तक तो कोई विशेष अंतर अनुभव नहीं हुआ, परंतु तीसरा कश इतना अधिक कड़वा था कि उसका मुंह कड़वेपन के कारण कसैला हो गया और उसने सिगरेट फेंक दी। उसे ऐसा लग रहा था कि जैसे उसने घासलेट पी लिया हो।

सम्मोहनकर्ता ने कहा कि मेरे पास दूसरे ब्रांड की सिगरेट है। यदि आप पीना चाहें तो मैं आपको दूं और ऐसा कहते-कहते सम्मोहनकर्ता ने जेब से निकाल कर दूसरी सिगरेट दी।

माध्यम ने इस सिगरेट को भी जलाया और उसके दो कश खींचने के बाद तीसरा कश खींचते ही वैसा ही कड़वा स्वाद अनुभव हुआ जैसा पहली सिगरेट से हुआ था। उसने गुस्से के मारे उस सिगरेट को भी फेंक दिया और कहा कि मौसम ही बदल गया है, इसलिए हर एक सिगरेट का स्वाद कसैला हो गया है।

सम्मोहनकर्ता ने कहा कि मैं स्वयं इसी सिगरेट को पी रहा हूं, मुझे तो स्वाद कसैला नहीं लग रहा है तो उसने कहा कि फिर मेरे साथ ही ऐसा क्यों हो रहा है? और उसने नौकर से एक नई सिगरेट की डिबिया मंगवाई और उससे सिगरेट निकाल कर जलाई तो वैसा ही हाल हुआ, जैसे पहले हुआ था।

वह बड़ा चकराया परंतु जब सम्मोहनकर्ता ने बताया कि मैंने तुम्हें पोस्ट-हिप्नोटाइज़ किया था, इसलिए सिगरेट का स्वाद तीसरे कश से कड़वा लग रहा है, तब उसे बात समझ में आई।

इसके बाद सम्मोहनकर्ता ने उसे पुनः पोस्ट-हिप्नोटिज़्म देकर उसे यह भावना दी कि अब तुम्हें सिगरेट का स्वाद कड़वा नहीं लगेगा और जिस प्रकार पहले सिगरेट पीने से आनंद मिलता था वैसा ही मिलेगा और उसका सम्मोहन तोड़ दिया।

सम्मोहन टूटने के बाद जब उसने सिगरेट पी तो उसे पूरी सिगरेट में कुछ भी कड़वापन नहीं लगा।

कहने का तात्पर्य यह है कि पोस्ट-हिप्नोटिज़्म विशेष प्रभावयुक्त माध्यम है और इसके माध्यम से हम आसानी से व्यक्ति की बुरी आदतें छुड़वा सकते हैं और उसे स्वस्थ एवं संतुलित जीवन देने में सहायक हो सकते हैं।

शराब पीना, जुआ खेलना, नाखून चबाना, अधिक सिगरेट पीना, नींद में बड़बड़ाना, क्रोध की अतिरेकता और ऐसे सैकड़ों दुर्गुण पोस्ट-हिप्नोटिज़्म के माध्यम से छुड़वाए जा सकते हैं।

पाश्चात्य देशों में पोस्ट-हिप्नोटिज़्म का प्रयोग विशेष रूप से किया जाता है। खास तौर से रोगियों पर इसका प्रयोग विशेष सफलदायक रहा है, क्योंकि रोगी को पोस्ट-हिप्नोटिज़्म देकर उसे समझा दिया जाता है कि डॉक्टर की अनुपस्थिति में भी तुम्हें किस प्रकार रहना है, कितने बजे कौन-सी दवा लेनी है, किस-किस प्रकार से दवा का प्रयोग करना है, आदि-आदि।

इसके बाद यदि डॉक्टर अनुपस्थित भी रहता है तब भी वह रोगी उन्हीं निर्देशों के अनुसार कार्य करता है जो निर्देश डॉक्टर ने उसे पोस्ट-हिप्नोटिज़्म के माध्यम से दिए थे। इससे रोग को दूर करने में डॉक्टर को विशेष सफलता मिलती है।

मेरे पास अलीगढ़ से एक बार एक सज्जन आए और उन्होंने बताया कि मेरी लड़की किसी अन्य युवक से प्यार करने लग गई है। मैंने उसे बहुत समझाया परंतु वह किसी भी प्रकार से कहना नहीं मानती। वह युवक नीच जाति का है और यदि ये संबंध समाप्त नहीं हुए तो मैं और मेरा परिवार पूरी तरह से बदनाम हो जाएगा। उस व्यक्ति के साथ वह लड़की भी आई थी।

मैंने लड़की से भी बातचीत की तो उसकी आवाज में और विचारों में दृढ़ता थी। उसने कहा कि मैं युवक को अपना पति मान चुकी हूं, वह चाहे कैसा भी है और किसी भी जाति का है, इससे मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता। मैं किसी भी हालत में उसको नहीं छोड़ सकती।

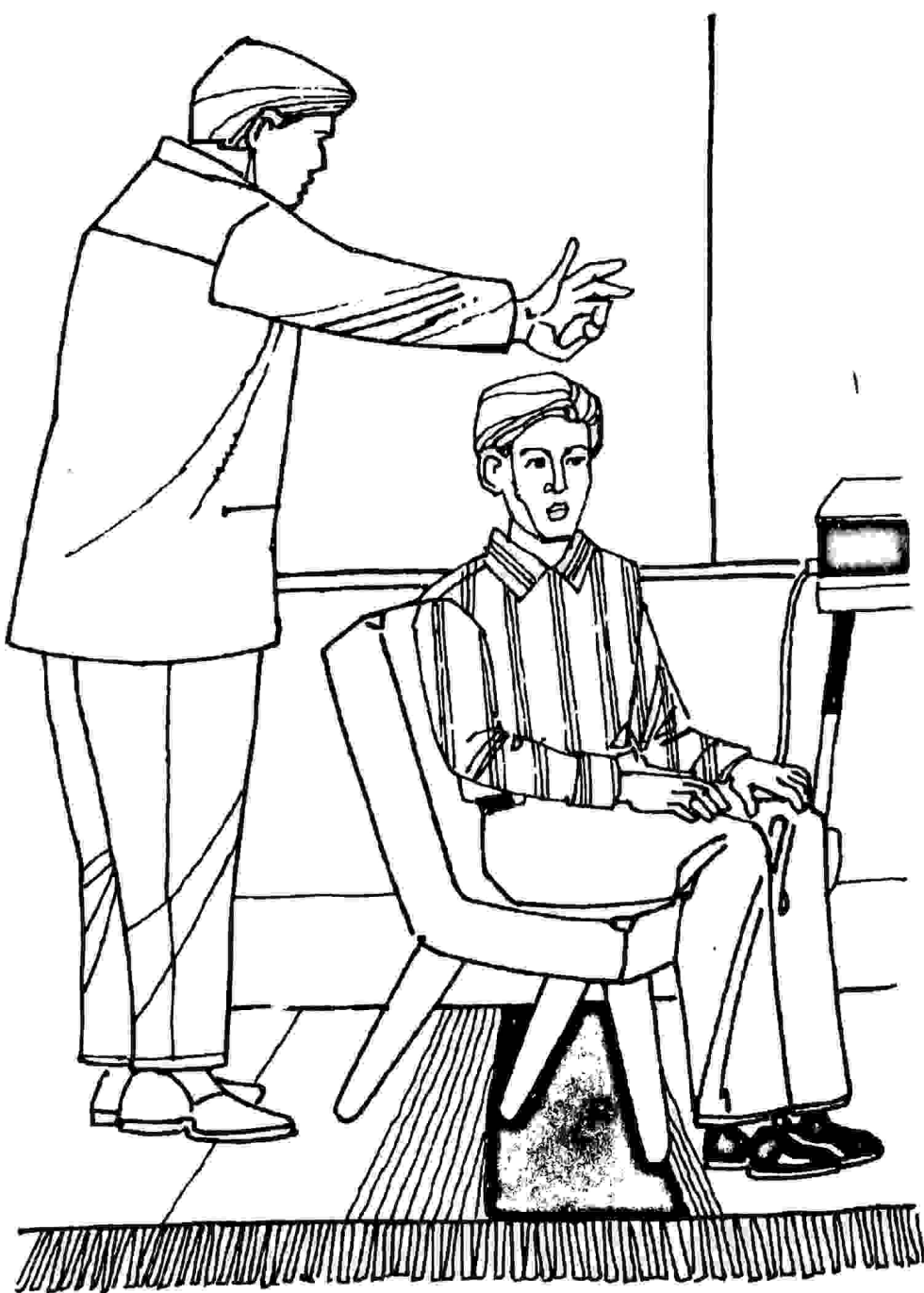
पिता ने बाद में कहा कि लड़की जिद्दी है और हम सब इसको समझाकर थक गए हैं। यह किसी भी प्रकार से किसी का कहना नहीं मानती।

तब मैंने पिता की उपस्थिति में लड़की को सामने बैठाकर उसे पोस्ट-हिप्नोटिज़्म के द्वारा भावना दी कि अमुक लड़का जिससे तुम प्रेम करती हो बिल्कुल कमजोर चरित्र का व्यक्ति है तथा वह केवल स्वार्थ साधने के लिए ही तुमसे प्रेम प्रदर्शन करता है। अतः स्वार्थ समाप्त होते ही वह तुम्हें त्याग देगा, तब तुम्हारा जीवन दुखमय हो जाएगा। इसलिए उसको छोड़ देना ही तुम्हारे लिए उचित रहेगा। अब जब तुम जागोगी तो इस युवक के प्रति तुम्हारे मन में घोर घृणा पैदा हो जाएगी और तुम उसका मुंह देखना भी पसंद नहीं करोगी। हमेशा-हमेशा के लिए उससे तुम्हारा प्रेम समाप्त हो जाएगा।

इसके बाद सम्मोहन नींद से उसे जगा दिया और इस बारे में उसे कुछ भी नहीं कहा। दोपहर की गाड़ी से पिता-पुत्री पुनः अलीगढ़ चले गए, पर पंद्रह दिनों के बाद ही पिता का पत्र मिला कि लड़की ने उस युवक से बहुत लड़ाई की और वह उसकी शक्ल से भी नफरत करने लगी है। उसका नाम लेते ही क्रोध से आग-बबूला हो जाती है। वह प्यार वहीं पर समाप्त हो गया।

कुछ समय बाद ही पिता ने पुत्री का संबंध अन्य स्थान पर एक योग्य युवक से कर दिया और आज वह दंपती पूरी तरह से सुखी और संतुष्ट है। यद्यपि अभी तक मैंने उसे नहीं बताया है कि तुम्हारे मन में पोस्ट-हिप्नोटिज़्म के द्वारा ही उस युवक के प्रति घृणा पैदा की थी।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि इस विधि से हम समाज की कुत्सित विचारधाराओं और कार्यों को नियंत्रण में ले सकते हैं और समाज को ज्यादा अनुकूल बना सकते हैं।

इसी प्रकार एक बार अहमदाबाद में सम्मोहन-सम्मेलन में एक व्यक्ति ने प्रयोग किया था। उसने बैठे हुए लोगों में से एक व्यक्ति पर पोस्ट-हिप्नोटिज़्म का प्रयोग किया और उसे भावना दी कि मैं तम्हें नींद से जगाऊंगा और उसके बाद इस सभा में लगभग एक घंटे तक भाषण दूंगा पर इस भाषण के दौरान जब भी मैं अपनी उंगली इस टेबल पर रखूंगा तब तुम दोनों हाथों से अपने सिर को जोरों से खुजलाओगे। इसके बाद उसका सम्मोहन तोड़ दिया गया।

सम्मोहन

तत्पश्चात् सम्मोहनकर्ता ने भाषण देना शुरू किया और भाषण के दौरान जब भी वह टेबल पर अपनी उंगली रखता, त्यों ही वह माध्यम अपना सिर खुजलाने लग जाता, जबकि दूसरे सभी श्रोता शांत बैठे रहते। इस प्रकार उस भाषण के दौरान सम्मोहनकर्ता ने लगभग बीस बार अपनी उंगली से उस टेबल को स्पर्श किया होगा और बीसों ही बार उस माध्यम ने जोर-जोर से सिर खुजलाया, जबकि अन्य किसी श्रोता को न तो इस प्रकार की विचारधारा ही पैदा हुई और न किसी ने इस प्रकार से सिर खुजलाया।

इससे यह स्पष्ट होता है कि जिस व्यक्ति को यह भावना दी जाती है, वही व्यक्ति उस कार्य को करने के लिए बाध्य होता है जो कि उससे सम्मोहन अवस्था में कहा जाता है। दूसरी बात यह है कि पोस्ट-हिप्नोटिज़्म के द्वारा जो भी भावना दी जाती है वह स्थाई होती है और जब तक उस भावना को दूर नहीं किया जाता तब तक वह भावना ज्यों-की-त्यों बनी रहती है और वह उसी प्रकार से कार्य करता रहता है।

तीसरी बात यह है कि जिस सम्मोहनकर्ता ने भावना दी है, उस भावना को वही सम्मोहनकर्ता दूर कर सकता है, दूसरा कोई भी सम्मोहनकर्ता उस माध्यम की उस आज्ञा को नहीं बदल सकता।

भाषण समाप्त होने के बाद सम्मोहनकर्ता ने पुनः उस व्यक्ति को पोस्ट-हिप्नोटिज़्म में लाकर भावना दी कि भविष्य में या किसी भी भाषण के दौरान इस टेबल को कोई भी उंगली से स्पर्श करेगा तो तुम न तो सिर खुजलाओगे और न ही इस प्रकार का विचार ही तुम्हारे दिमाग में आएगा।

इसके बाद उस सम्मोहनकर्ता ने एक-दो बार और भी भाषण दिए और वह माध्यम भी श्रोता रूप में उपस्थित था, परंतु फिर भी उसने इस प्रकार की हरकत नहीं की।

यदि सम्मोहनकर्ता किसी एक व्यक्ति को पोस्ट-हिप्नोटिज़्म में लेकर यह भावना दे कि ज्यों ही मैं तीन चुटकियां बजाऊंगा, त्यों ही तुम्हें नींद आ जाएगी। इसके बाद उस माध्यम के सामने वह सम्मोहनकर्ता जब भी तीन चुटकियां बजाएगा, उसे नींद आ जाएगी इसके बाद यदि वह सम्मोहनकर्ता किसी अन्य युवक को ऐसी ही भावना देता है और इस प्रकार अलग-अलग समय में अलग-अलग पंद्रह युवकों को इसी प्रकार की भावना दे देता है कि जब भी तीन चुटकियां बजेंगी, तुम्हें नींद आ जाएगी और यदि इसके बाद संयोगवश वे पंद्रह युवक एक ही साथ एकत्र हों और उस समय सम्मोहनकर्ता मात्र तीन चुटकियां बजाएगा तो वे पंद्रह व्यक्ति सम्मोहन नींद में सो जाएंगे। उस समय मात्र तीन चुटकियों से ही सभी सो जाएंगे। प्रत्येक के लिए अलग-अलग चुटकियां बजाना आवश्यक नहीं रहेगा।

पहले पोस्ट-हिप्नोटिज़्म के बारे में यह बताया गया है कि सामने बैठे माध्यम को जो भी कहा जाता है वह उसी प्रकार से पालन कर लेता है, परंतु यह कार्य सैकड़ों मील दूर बैठे व्यक्ति पर भी किया जा सकता है।

उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति को पोस्ट-हिप्नोटिज़्म देकर उसे कहा जाए कि जब भी तुम्हें टेलीफोन करूंगा तो टेलीफोन समाप्त होते ही दस मिनट के भीतर-भीतर तुम्हें वहीं पर नींद आ जाएगी और लगभग एक घंटे तक तुम नींद में रहोगे तो जब भी उसे टेलीफोन किया जाएगा तो टेलीफोन समाप्त होते ही उसे नींद आ जाएगी, फिर वह चाहे सैकड़ों मील दूर ही क्यों न बैठा हो।

इसी प्रकार यदि किसी माध्यम को यह भावना दी जाती है कि जब भी मेरे हाथ का लिखा पत्र तुम्हें मिलेगा तो पत्र पढ़ते ही तुम मुझे याद करने लग जाओगे और चौबीस घंटे केवल मेरे बारे में ही सोचते रहोगे, इन 24 घंटों में तुम्हें कुछ भी खाना-पीना अच्छा नहीं लगेगा तो इसके बाद जब भी आपका पत्र उसके पास पहुंचेगा तो पत्र पढ़ते ही उसकी हालत दीवानों की तरह हो जाएगी और चौबीस घंटे तक वह आपके लिए ही दीवाना बना रहेगा।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि पत्र द्वारा या अन्य तरीकों से भी पोस्ट-हिप्नोटिज़्म के द्वारा भावना देकर मनोवांछित कार्य करवाया जा सकता है।

भारत में तो नहीं, परंतु विदेशों में हिप्नोटिज़्म के सफल प्रदर्शन भी होने लग गए हैं और इन प्रदर्शनों के माध्यम से संयोजक अच्छा पैसा कमाने की स्थिति में आ गए हैं। यह विशुद्ध विज्ञान है, अतः इस विज्ञान के माध्यम से यदि कोई व्यक्ति पैसा कमाता है तो इसमें कुछ भी अनुचित नहीं है, परंतु इस बात का ध्यान रखा जाए कि इसके माध्यम से किसी को किसी प्रकार से धोखा नहीं दिया जाए या किसी के स्वार्थों की हानि नहीं होनी चाहिए।

कुछ ऐसे ही प्रदर्शन स्पष्ट कर रहा हूं, जिनका प्रयोग करके पाठक अपनी आजीविका की समस्या हल करते हैं :

1. सबसे पहले आपका व्यक्तित्व प्रभावशाली होना चाहिए, क्योंकि प्रभावशाली व्यक्तित्व दर्शकों पर विशेष और गहरा प्रभाव डालने में समर्थ होता है। साथ ही आपकी वेशभूषा सुरुचिपूर्ण और मौसम के अनुकूल होनी चाहिए।

जब आप प्रदर्शन करें और आप जब मंच पर आएं, तब गंभीर आवाज में अपनी बात को संक्षेप में कहें। आप उन्हें पांच-सात मिनट में बताएं कि सम्मोहन विद्या कितना जल्दी प्रभाव डालने में समर्थ है। इसके बाद आप यह भी बताएं कि प्रकृति ने मानव को कुछ ऐसा गुण दे दिया है कि प्रत्येक व्यक्ति सम्मोहित हो सकता है। इस समय भी इस सभा में जितने भी लोग बैठे हैं, वे सब सम्मोहित हो सकते हैं।

आपका संक्षिप्त भाषण वातावरण बनाने में सहायक रहेगा और लोगों में प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से यह भावना घर कर जाएगी कि हम सब सम्मोहित हो सकते हैं, क्योंकि ईश्वर ने हम सब लोगों को इसी प्रकार से बनाया है।

इसके बाद आप गंभीर होकर कहिए कि मैं आप सब को देख रहा हूं, आप सभी मेरी तरफ देखें, मेरी आंखों की तरफ देखें। मैं आप में से प्रत्येक की आंखों में झांक रहा हूं और भली प्रकार से आप सब लोगों को तोल रहा हूं।

इसके बाद आप अपने दोनों हाथ टेबल पर जमा कर दृढ़ता से, अपनी आंखों से पूरी सभा की आंखों में झांकने का प्रयास करें। यह स्पष्ट है कि जब आप ऐसा करेंगे तो सभी लोग आपकी तरफ देखने के लिए विवश होंगे और जब वे आपकी आंखों से टकराएंगे तो स्वतः ही वे सम्मोहित अवस्था में होंगे।

इसके बाद दृढ़ आवाज में लोगों को कहिए कि वे अपने हाथों की उंगलियां एक दूसरे में फंसाएं और जब उपस्थित जनसमूह ऐसा करे तो आप कहिए कि ये उंगलियां इतनी दृढ़ता से एक-दूसरे में उलझ गई हैं कि अब आप चाह कर भी इन्हें अलग नहीं कर पाएंगे। फिर आप बुलंद आवाज में कहिए कि आप प्रयत्न करें परंतु यह स्पष्ट है कि जोर लगाने पर भी आप अपने हाथों को अलग-अलग नहीं कर पाएंगे।

जब वे व्यक्ति इस प्रकार का प्रयत्न करें तब आप यह जान लेंगे कि इनमें से कौन-कौन आपके लिए अच्छे माध्यम सिद्ध हो सकते हैं, क्योंकि जो बहुत जोर लगाने पर भी या प्रयत्न करने पर भी हाथों को जरा-सा भी अलग नहीं कर पाएंगे, वे आपके लिए अच्छे माध्यम सिद्ध हो सकेंगे।

उन माध्यमों में से आप पंद्रह-बीस माध्यमों को मंच पर बुला लीजिए और उन्हें मंच पर कुर्सी पर बैठने के लिए कह दीजिए। इसके बाद आप कहिए कि आप सब लोगों के हाथों को मैंने खोल दिया है और अब अपने हाथों को अलग-अलग करने में आपको कोई तकलीफ नहीं होगी, अपने हाथों को आप अलग-अलग कर लें।

आपके ऐसा कहते ही लोगों की फंसी हुई उंगलियां अलग-अलग हो जाएंगी और वे राहत अनुभव करेंगे। फिर उन्हें अपने-अपने स्थान पर बैठने के लिए कह दीजिए।

जो मंच पर बैठे हैं, वे आपके प्रयोग में ज्यादा सहायक हो सकते हैं, क्योंकि वे अच्छे माध्यम हैं। बाकी लोग जो सामने बैठे हैं, वे सब दर्शक हैं जिनको आप अपने प्रयोग दिखाएंगे।

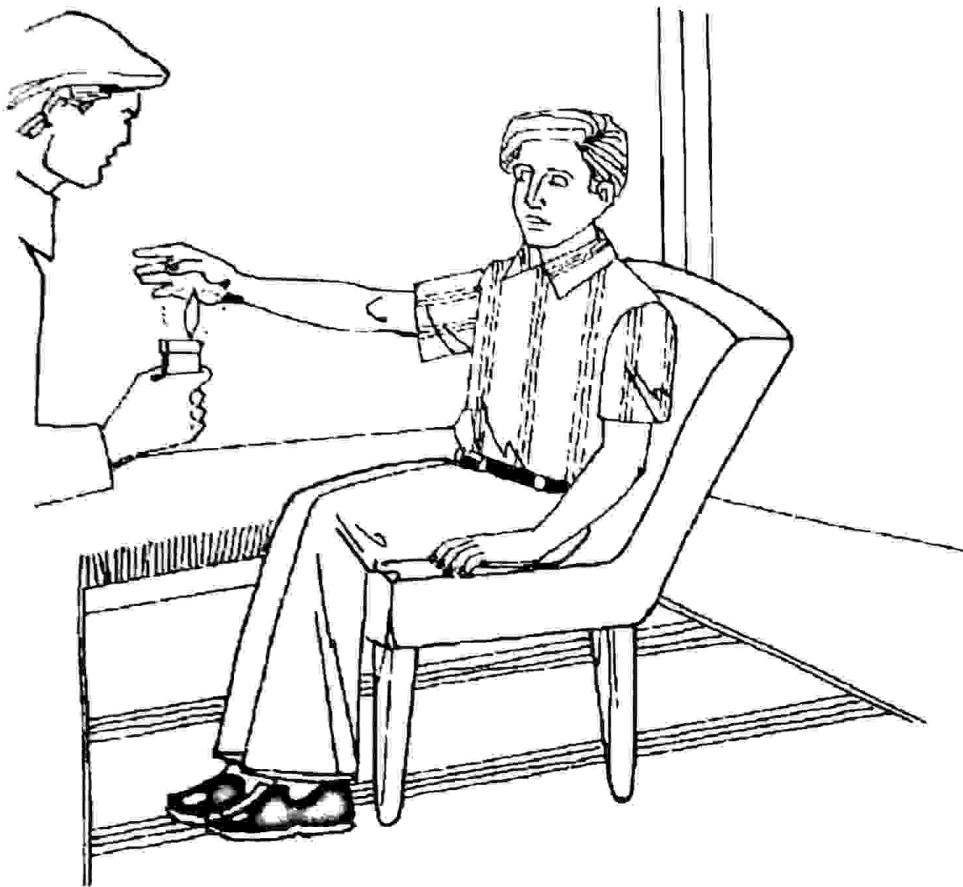
इसके बाद उन सभी माध्यमों को अलग-अलग कुर्सियों पर बैठा दीजिए और उन्हें कहिए कि अब आप सभी मेरे सम्मोहन में हैं और जो मैं कह रहा हूं, उस आज्ञा को मानने के लिए आप बाध्य हैं। फिर आप उन्हें उनकी तरफ देखते हुए कहें कि आप सब कुर्सी पर बैठे-बैठे थक गए हैं, आप सबको नींद आने लगी है, आप सभी इन कुर्सियों पर ही बैठे-बैठे सो जाना चाहते हैं, आपकी पलकें भारी हो रही हैं, आप सभी सो जाइए, आंखें बंद कर लीजिए, अब आपको नींद आ रही है, अब आपको नींद आ गई, अपना सिर कुर्सी के पीछे टिका दीजिए।

दर्शक यह देखकर आश्चर्यचकित होंगे कि मंच पर जितने भी लोग बैठे हैं, आपके कहने से वे सभी कुर्सियों पर ही सो गए हैं और वास्तव में ही उन्हें नींद आ गई है और उनमें से कुछ तो खर्राटे भरने लगे हैं।

इसके बाद आप किसी एक माध्यम को कलम और कागज देकर कहिए कि आप वही लिखेंगे जो मैं कह रहा हूं, आप इस कलम को थामिए, आपके बाएं हाथ में कागज है, उस पर जैसा मैं कहता हूं वैसा ही लिखिए।

"मैं बेकार व्यक्ति हूं और मैं कचरे के समान हूं, अतः मुझे उठाकर कूड़े-कचरे के ढेर में डाल दिया जाए।"

नीचे उसे अपने हस्ताक्षर करने के लिए कहें, तारीख़ लिखने के लिए कहें और यह भी कहें कि वह अपना पता लिख दे।

आप देखेंगे कि आप जिस प्रकार से कह रहे हैं, उसी प्रकार से वह कागज पर लिख रहा है और उसके नीचे हस्ताक्षर भी कर दिए हैं।

**सम्मोहनावस्था में हाथ न जलना**

इसके बाद उसकी सम्मोहन नींद खोल दीजिए और बाकी जितने भी माध्यम सम्मोहन नींद में हैं, उन सभी की नींद आप इस भावना के साथ खोल दीजिए कि ज्यों ही मैं तीन चुटकियां बजाऊंगा तुम्हारी नींद टूट जाएगी और मैंने जो कुछ कहा है वह तुम्हें याद नहीं रहेगा या तुमसे जो कुछ भी लिखाया है उसका भी स्मरण तुम्हें नहीं रहेगा।

इसके बाद आप तीन चुटकियां बजाइए। चुटकियां बजाते ही वे सम्मोहन नींद से जाग जाएंगे, तब आप उस अधिकारी से जिससे आपने वह कागज लिखाया है, उसको खड़ा कर पूछिए कि तुम्हारा क्या नाम है? वह अपना नाम बताएगा। तब आप पूछिए कि वह किस पद पर कार्य कर रहा है। जब वह अपना महत्त्वपूर्ण पद बताएगा और यह कहेगा कि मैं अमुक अधिकारी हूं तब आप उसे पूछिए कि क्या डिपार्टमेंट को आपकी आवश्यकता है या आप इस डिपार्टमेंट में बेकार के व्यक्ति हैं। तब वह स्वाभाविक रूप से बताएगा कि मैं महत्त्वपूर्ण अधिकारी हूं और मैं भली प्रकार से प्रशासन करने में सक्षम हूं। किसी प्रकार की कोई शिकायत मेरे विरुद्ध राज्य सरकार को या केंद्र सरकार को नहीं है।

उसके बाद आप दर्शकों से पूछिए कि यह कह रहे हैं कि मैं महत्त्वपूर्ण व्यक्ति हूं और एक सक्षम अधिकारी हूं। फिर आप उस माध्यम से पूछिए कि आपने तो सरकार को यह लिखकर दिया है कि आप बिल्कुल बेकार व्यक्ति हैं, अतः मेरा महत्त्व कूड़े-कचरे से ज्यादा नहीं है। तब वह स्पष्ट रूप से इस बात के लिए मना करेगा कि मैं जिम्मेदार अधिकारी हूं, इस प्रकार से लिख ही नहीं सकता।

फिर आप उसके हाथ का लिखा हुआ कागज उसके हाथ में थमा दीजिए। वह पढ़कर और अपने हाथ की लिखावट देखकर आश्चर्यचकित हो जाएगा, साथ-ही-साथ नीचे अपने हस्ताक्षर देखकर उसका चेहरा एक अजीब प्रकार का हो जाएगा।

उसके बाद आप उससे पूछिए कि क्या चार-छः आदमियों को बुलाकर आपको कूड़े के ढेर पर डाल दिया जाए।

वह वास्तव में ही परेशान हो जाएगा और उसके चेहरे पर एक ही क्षण में कई रंग बदल जाएंगे। जहां उसके चेहरे पर कई रंग बदलेंगे वहीं दर्शक आश्चर्यचकित रह जाएंगे।

इसके बाद आप उसके सामने ही उस कागज को फाड़ दीजिए और कहिए कि यह सम्मोहन के माध्यम से ही संभव हुआ है। निश्चय ही आप एक जिम्मेदार तथा कुशल प्रशासक हैं और ऐसा कहते ही उन्हें आदर के साथ अपनी कुर्सी पर बैठ जाने के लिए कह दीजिए।

सभा में जितने भी दर्शक होंगे उनके लिए आपका यह प्रदर्शन आश्चर्यचकित करने वाला होगा।

2. किसी माध्यम को आप मंच पर बुलाइए और उसे दर्शकों के सामने मुंह करके खड़ा होने के लिए कह दीजिए। यदि कोई महिला माध्यम हो तो ज्यादा उचित रहेगा अन्यथा किसी पुरुष माध्यम के द्वारा ही यह प्रयोग किया जा सकता है। उसे खड़ा करके आप उसके पीछे खड़े हो जाइए और अपने दोनों हाथ समानांतर उसके कानों के पास थोड़ी-सी दूरी पर रखिए।

इसके बाद माध्यम को यह भावना दीजिए कि मैं ज्यों ही अपने हाथ पीछे की ओर खींचूंगा त्यों ही तुम पीछे की ओर खिसकोगे। या तुम्हें ऐसा लगेगा कि कोई शक्ति तुम्हें पीछे की ओर खींच रही है और तुम्हें गिराने की कोशिश कर रही है, परंतु तुम चिंता मत करना, मैं पीछे खड़ा हूं और मैं तुम्हें संभाल लूंगा।

इतना कहते-कहते आप अपने हाथों को पीछे की ओर खींचना प्रारंभ कर दीजिए। आप देखेंगे कि आपके हाथों के साथ-ही-साथ वह माध्यम भी पीछे की ओर झुकता जा रहा है।

अब आप उसे यह भावना दीजिए कि तुम पीछे की ओर गिर रहे हो, बहुत अधिक गिर रहे हो, मैं खड़ा हूं, मेरी बांहें फैली हुई हैं, मैं तुम्हें संभाल रहा हूं अब तुम मेरी बांहों पर झूल गए हो।

आप देखेंगे कि आप ज्यों-ज्यों उसको भावना देते जा रहे हैं, त्यों-त्यों वह माध्यम पीछे की ओर गिरता जा रहा है और कुछ ही क्षणों में वह आपकी बांहों में झूल जाएगा।

सभा में उपस्थित दर्शक आपके इस प्रयोग से चमत्कृत तथा प्रभावित होंगे और सम्मोहन के क्षत्र में आपका नाम प्रसिद्ध होने लगेगा।

३. माध्यम को अपने सामने टेबल के दूसरी ओर बैठा दीजिए और उसको हाथ टेबल पर रखने के लिए कह दीजिए। इस बात का ध्यान रहे कि उसका हाथ कोहनी से उंगली तक टेबल पर टिका रहे और हथेली टेबल की ओर हो।

फिर आप उसे यह भावना दीजिए कि तुम्हारा पूरा हाथ टेबल पर टिका हुआ है और यह हाथ जरूरत से ज्यादा भारी हो गया है, इतना भारी हो गया है कि प्रयत्न करने पर भी इस हाथ को तुम उठा नहीं पा रहे हो।

इसके बाद आप उसे आज्ञा दीजिए कि वह हाथ टेबल से उठा ले, परंतु आप देखेंगे कि वह प्रयत्न करने पर भी टेबल से अपने हाथ को ऊपर नहीं उठा पा रहा है, उसके चेहरे से परेशानी और परिश्रम झलक रहा है, परंतु प्रयत्न करने पर भी वह अपने हाथ को ऊंचा नहीं उठा पा रहा है।

इसके बाद आप दर्शकों को कहिए कि इसका हाथ मैंने टेबल पर इतना अधिक भारी कर दिया है कि अब यह प्रयत्न करने पर भी अपने हाथ को टेबल से ऊंचा नहीं उठा पाएगा।

इसके बाद आप उसे अर्थात् माध्यम को फिर एक मौका दीजिए कि वह पूरा जोर लगाकर अपने हाथ को टेबल से ऊपर उठाए, परंतु फिर भी वह प्रयत्न करने पर भी अपने उद्देश्य में सफलता नहीं पा सकेगा और वह पूरी तरह से परेशानी अनुभव करने लगेगा।

अब उसे यह भावना दीजिए कि मैं अब पुनः तुम्हारे हाथ को हलका कर रहा हूं, जिससे कि तुम अपने हाथ को टेबल से ऊंचा उठा सको और तुम्हारा हाथ पुनः सामान्य स्थिति तक आ सके। अब मैंने तुम्हारे हाथ को हलका कर दिया है और वह अब टेबल से ऊंचा उठ सकता है। अब तुम्हारा हाथ सामान्य हो गया है।

फिर उसे आज्ञा दीजिए कि वह अपने हाथ को टेबल से उठा ले। इस बार वह आसानी से अपने हाथ को टेबल से उठा सकेगा और उसके चेहरे पर संतोष झलकेगा।

4. किसी माध्यम को मंच पर बुलाकर अपने सामने खड़ा कर दीजिए और उसकी दाहिनी हथेली पर एक रुपये का सिक्का रख दीजिए। इससे पूर्व उस सिक्के को आप पांच-दस सभ्य दर्शकों से यह प्रमाणित करा लीजिए कि वह सामान्य सिक्का है, उसमें कोई विशेषता नहीं है।

**सम्मोहितावस्था**

अब उस सिक्के को माध्यम के हाथ पर रखने के बाद उसे कहिए कि वह आपकी आंखों की ओर झांके। जब वह आपकी आंखों की ओर देखनें लगे तब उसे भावना दीजिए कि तुम्हारे हाथ में जो सिक्का है, वह विचित्र है और उसमें विशेष गुण विद्यमान है। यह सिक्का गर्म हो रहा है, धीरे-धीरे यह काफी गर्म हो गया है और इससे आपकी हथेली जलने लगी है, अब सिक्का बहुत ज्यादा गर्म हो गया है और तुम्हारी हथेली की चमड़ी को जला रहा है, इससे तुम्हें कष्ट हो रहा है, अब इतना अधिक गर्म हो गया है कि तुम इस सिक्के को अपनी हथेली पर रख नहीं सकते।

आपके भावना देते ही कुछ ही क्षणों में माध्यम यह अनुभव करेगा कि वास्तव में ही उसका हाथ जल रहा है और उसकी चमड़ी जल रही है। अतः वह हड़बड़ाकर परेशानी में सिक्के को इस प्रकार से उछाल देगा जैसे कि वास्तव में ही उसका हाथ जल रहा हो।

दर्शक इससे काफी प्रभावित होंगे और आनंद अनुभव करेंगे।

5. किसी माध्यम को आप मंच पर बुलाइए और उसे अपने सामने खड़ा कर दीजिए। फिर उसे कहिए कि वह आपकी आंखों में झांकने का प्रयास करे, परंतु इस बात का ध्यान रहे कि आप उसकी आंखों में न देखें, क्योंकि इससे कई बार सम्मोहनकर्ता को नुकसान भी हो जाता है। यदि सामने वाला माध्यम सम्मोहनकर्ता हुआ या उसमें चुंबकीय शक्ति ज्यादा हुई तो उसकी बजाए आप सम्मोहित हो जाएंगे। अतः इस मामले में पूरी सावधानी बरतनी चाहिए।

जब वह आपकी आंखों में झांके, तब आप उसे कहिए कि तुम अपने-आप में कमजोरी अनुभव कर रहे हो, तुम बैठना चाहते हो परंतु तुम्हारी टांगें मुड़ नहीं रही हैं। अब तुम खड़े भी नहीं रह सकते, तुम पीछे गिर रहे हो, तुम बहुत ज्यादा पीछे झुक गए हो, अब तुम पीछे गिर रहे हो।

आप देखेंगे कि वह खड़ा-खड़ा ही पीछे की ओर गिर रहा है। तब आप तुरंत आगे बढ़कर उसे अपनी बांहों में थाम लीजिए, जिससे उसका सिर न फूट जाए। आपके इस प्रयोग से लोग काफी प्रभावित होंगे।

6. दर्शकों में से ही किसी एक व्यक्ति को आप मंच पर बुलाइए, परंतु इस बात का आप ध्यान रखें कि सामने वाला अच्छा माध्यम होना चाहिए। रात-दिन अभ्यास करने से आप इसका तो अनुमान लगा ही लेंगे कि कौन-सा व्यक्ति अच्छा माध्यम हो सकता है। इसकी जांच के लिए दर्शकों को एक-दो प्रयोग दे दीजिए, जिससे आप यह अनुमान लगा सकेंगे कि सामने वाले दर्शकों में कौन-कौन से व्यक्ति अच्छे माध्यम हैं।

उन अच्छे माध्यमों में से एक माध्यम को मंच पर बुला लीजिए, परंतु इस बात का ध्यान रखिए कि वह ऊंचा अधिकारी या जन नेता न हो।

उसे मंच पर बुलाकर कुर्सी पर बैठ जाने के लिए कहिए और इस बात का ध्यान रखिए कि उसका मुंह दर्शकों की ओर हो। फिर उसकी आंखों में आंखें डालकर उसे सम्मोहित कीजिए। जब वह पूरी तरह से सम्मोहित हो जाए तो उसे भावना दीजिए कि अब तुम मेरे नियंत्रण में हो, अतः मैं जो कुछ कहूंगा तुम उसी प्रकार से करोगे। मैं जब भी चुटकी बजाऊंगा, तब तुम कुत्ते की तरह भौंकना शुरू कर दोगे।

इसके बाद उसका सम्मोहन तोड़ दीजिए। तब वह सामान्य व्यक्ति दिखाई देगा पर उसे याद कुछ भी नहीं होगा, उसे उसी प्रकार कुर्सी पर बैठा रहने दीजिए।

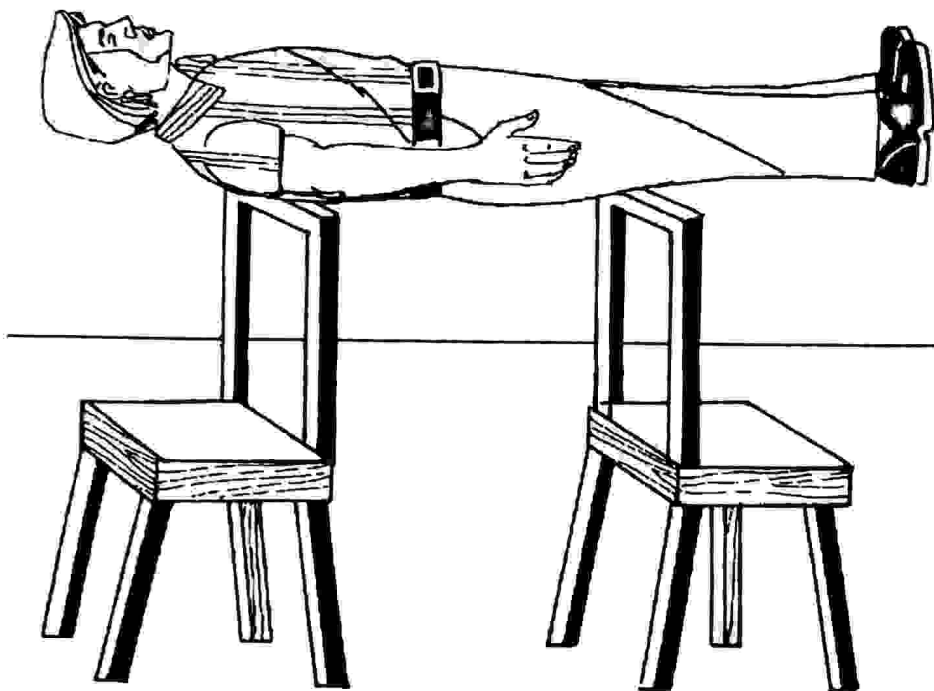
इसके बाद आप दर्शकों से इधर-उधर की बातें करना शुरू कर दीजिए और इन बातों में लगभग पांच मिनट बिता दीजिए। इसके बाद आप उस माध्यम के सामने चुटकी बजाइए, चुटकी बजाते ही वह कुत्ते की तरह भौंकना शुरू कर देगा।

दर्शक अचानक यह आवाज सुनकर चकित हो जाएंगे और फिर सारी बात समझकर हंसते-हंसते लोट-पोट हो जाएंगे; जब यह माध्यम भौंकना बंद कर दे तो आप पुनः एक चुटकी और बजा दीजिए, वह फिर भौंकना शुरू कर देगा।

इसके बाद आप उस माध्यम को पुनः सम्मोहित कर तथा सम्मोहन नींद में लाकर इस भावना से उसे मुक्त कर दीजिए। उसे कहिए कि अब मैं यदि चुटकी बजाऊंगा भी, तब भी तुम किसी प्रकार की हरकत नहीं करोगे और न कुत्ते की तरह भौंकोगे।

इसके बाद उसकी सम्मोहन नींद खोल दीजिए और जान-बूझकर एक चुटकी उसके सामने बजाइए, परंतु अबकी बार वह कुछ भी हरकत नहीं करेगा। तब उसे पुनः दर्शकों में भेज दीजिए।

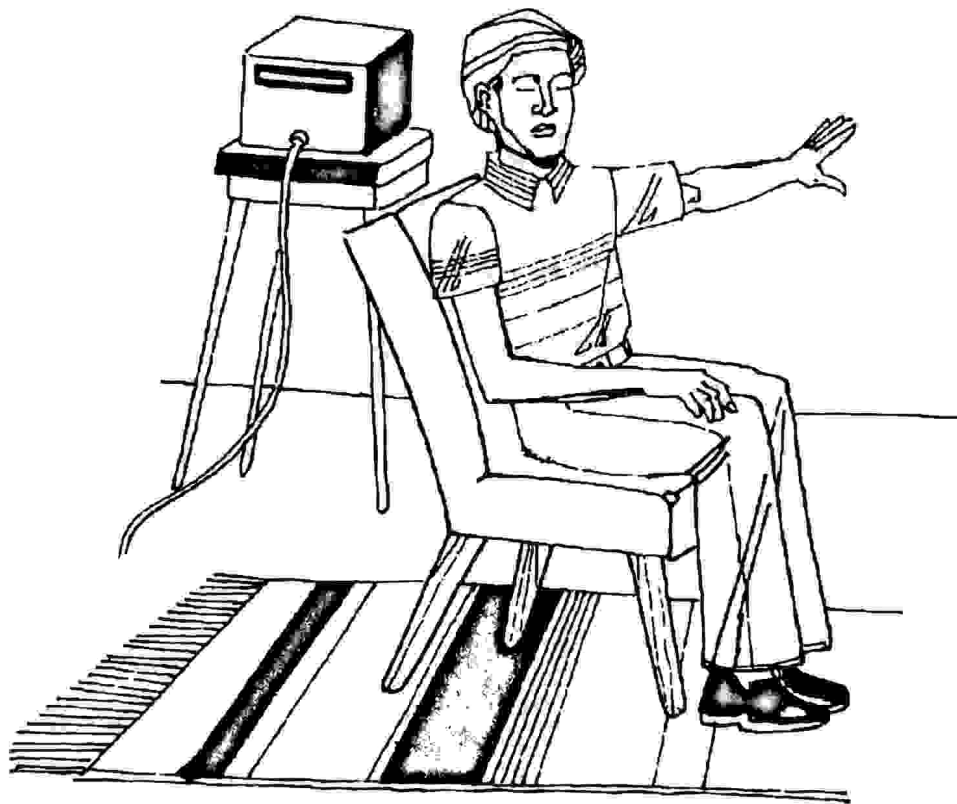
आपके इस प्रदर्शन से यह प्रमाणित हो जाएगा कि आप एक सफल सम्मोहनकर्ता हैं तथा इससे आपका यश चारों तरफ फैल जाएगा।

7. दर्शकों के समूह में से ही किसी एक व्यक्ति को मंच पर बुलाइए जो शरीर से स्वस्थ और मजबूत हो। उसे अपने सामने खड़ा करके सम्मोहित कीजिए। जब वह सम्मोहन नींद में आ जाए तब उसे यह भावना दीजिए कि तुम बहुत मजबूत हो, तुम्हारा शरीर स्वस्थ और मजबूत है, परंतु तुम्हारा सारा शरीर अकड़ गया है और

सम्मोहनावस्था

ठूंठ की तरह ऐंठ गया है, तुम खड़े नहीं रह पा रहे हो, अतः मैं तुम्हें लिटा रहा हूं। एक कुर्सी पर तुम्हारे पांव हैं और दूसरी कुर्सी पर तुम्हारा सिर है। इस बीच में और

कोई आधार नहीं है। फिर भी तुम्हारे अकड़े हुए शरीर के कारण बिना आधार के भी तुम लकड़ी की तरह लेटे रह सकते हो। ऐसा कहते-कहते उसे लिटा दीजिए। इस बात का ध्यान रखें कि दोनों तरफ दो टेबलें या दो कुर्सियां हों तथा बीच में कोई आधार न हो।

इसके बाद उसे भावना दीजिए कि अब यदि तुम्हारे इस अकड़े हुए शरीर पर मैं या और कोई अन्य व्यक्ति खड़ा भी हो जाता है, तब भी तुम्हारा शरीर बीच में से नहीं मुड़ेगा और तुम इसी प्रकार ठूंठ की तरह पड़े रहोगे। साथ ही तुम्हें किसी प्रकार का कोई कष्ट भी नहीं होगा।

इसके बाद आप उसके सीने पर लकड़ी का तख्ता रखकर उस पर खड़े हो जाइए। आप देखेंगे कि वह माध्यम मजबूत लकड़ी की तरह अकड़ा हुआ पड़ा है और किसी भी प्रकार की कोई हरकत उसके शरीर में नहीं हो रही है।

**सम्मोहन**

आप एक या दो मिनट तक उसके शरीर पर खड़े रहिए और फिर धीरे से उतर जाइए। दर्शक आपके इस अद्भुत सम्मोहन प्रभाव को देखकर चकित हो जाएंगे।

इसके बाद उस लेटे हुए माध्यम को भावना दीजिए कि अब तुम्हारा शरीर पुनः सामान्य स्थिति में आ रहा है। अब तुम खड़े होने की स्थिति में हो। मैं तुम्हें खड़ा कर रहा हूं। फिर उसे सहारा देकर खड़ा कर दीजिए और कहिए कि अब तुम्हारा

शरीर पुनः लोचदार हो रहा है, तुम्हारे शरीर में हरकत हो रही है, तुम्हारी आंख खुल रही है, तुम जाग रहे हो, तुम्हारी आंखें खुल गई हैं।

आप देखेंगे कि माध्यम जाग गया है और उसका शरीर पूर्ववत ही लोचदार हो गया है।

दर्शक आपके इस प्रदर्शन से विशेष प्रभावित होंगे, परंतु आप इस बात का ध्यान रखिए कि माध्यम दुबला-पतला या कमजोर न हो, साथ ही वह किसी गंभीर बीमारी से ग्रस्त भी न हो।

8. जब आप किसी सभा में या प्रदर्शन गृह में प्रदर्शन करें तो यह आवश्यक है कि जनसमूह पर अच्छा व अनुकूल प्रभाव पड़ना चाहिए। इसके लिए आप एक तरीका अपना सकते हैं।

आप जब मंच पर आएं तब आप गंभीर आवाज में जनसमूह को संबोधित करते हुए कहिए कि सम्मोहन-विज्ञान अत्यंत ही प्रभावशाली विज्ञान है और आप में से प्रत्येक व्यक्ति या अधिकांश व्यक्ति सम्मोहित हो सकते हैं।

मैं आपकी आंखों में देखूंगा ही नहीं, अपितु पर्दे के पीछे जाकर मैं आपको सम्मोहित करने का प्रयत्न करूंगा। निश्चय ही मेरे प्रयत्न से आपको नींद आने लगेगी और आप कुछ ही समय में सो जाएंगे।

इसके बाद आप एक नजर गहराई के साथ लोगों पर डालकर पर्दे के पीछे चले जाइए और वहीं से कहिए कि अब आप सभी मेरे नियंत्रण में हैं तथा सम्मोहन अवस्था में हैं। आप थक गए हैं और सोना चाहते हैं, अब आप अपना सिर कुर्सी की सीट से लगाकर सो जाइए, आपको नींद आ रही है, पलकें भारी हो रही हैं, पलकें भारी हो गई हैं, आंखें बंद हो गई हैं, आपको नींद आ गई है, मैं जब तीन बार ताली बजाऊंगा तभी आप नींद से जाग सकेंगे।

इसके बाद आप पुनः मंच पर आ जाइए। आप देखेंगे कि अधिकांश व्यक्ति कुर्सियों पर बैठे-बैठे ही सो गए हैं। सभा में कुछ व्यक्ति नहीं भी सोएंगे या उनकी आंखें खुली होंगी, तब आप समझ लीजिए कि ऐसे व्यक्ति आपके लिए सफल माध्यम नहीं हैं, साथ-ही-साथ वे लोगों को सोते हुए देखकर आश्चर्यचकित रहेंगे।

इसके बाद आप तीन तालियां बजाकर लोगों को जगा दीजिए और उन्हें यह भावना दीजिए कि आप जाग गए हैं, सभी स्वस्थ हैं और सामान्य स्थिति में हैं।

9. मंच पर आप किसी सफल माध्यम को बुलाइए और उसे सम्मोहित कर भावना दीजिए कि तुम गहरी नींद में सो गए हो, मैं तुम्हें इस बड़ी टेबल पर सुला रहा हूं, तुम्हें इतनी गहरी नींद आ गई है कि अब तुम्हारे पास या तुम्हारे कानों में

चाहे कितने ही जोर से आवाज की जाए, तुम्हारी आंखें नहीं खुलेंगी और न नींद से जाग पाओगे।

इसके बाद आप माध्यम को टेबल पर इस प्रकार से सुला दीजिए कि दर्शक उसे देख सकें। इसके बाद आप दर्शकों में से दो या तीन व्यक्तियों को बुलाइए और कहिए कि आप जोर से आवाज करके या ताली बजाकर अथवा हॉर्न बजाकर इसे जगाने का प्रयत्न कीजिए।

वे दर्शक मंच पर आकर जोरों से चिल्लाएंगे या विभिन्न प्रकार की आवाजें पैदा करेंगे, फिर भी वह माध्यम न तो जागेगा और न उसकी आंखें ही खुलेंगी।

दर्शक यह देखकर आचर्श्यचकित रह जाएंगे, क्योंकि इतनी जोर से आवाज होने पर तो बहरे-से-बहरा व्यक्ति भी जाग जाता है।

इसके बाद आप माध्यम को पुनः भावना दीजिए कि अब तुम जागने की स्थिति में हो और ज्यों ही मैं तुम्हें चुटकी बजाकर जगाऊंगा, तुम जाग जाओगे।

इसके बाद आप एक चुटकी बजाइए, वह माध्यम तुरंत जाग जाएगा और दर्शकों को हंसता हुआ देखकर आश्चर्य अनुभव करेगा। ऊपर मैंने कुछ प्रयोग बताए हैं जिनका प्रदर्शन भली प्रकार से किया जा सकता है।

इससे जहां आपको स्वयं पर पूरी तरह से विश्वास आ सकेगा, वहीं आप यह अनुभव भी कर सकेंगे कि आप दूसरों को सम्मोहित करने में कितने सक्षम हैं।

साथ-ही-साथ इस प्रकार के प्रदर्शनों से आपको सम्मान और प्रशंसा प्राप्त होगी, जिसकी वजह से आप एक सफल सम्मोहनकर्ता सिद्ध हो सकेंगे।

## सम्मोहन से लाभ

सम्मोहन वर्तमान युग का विशेष और प्रभावपूर्ण विज्ञान है, जिसकी उपादेयता सभी लोगों ने एक स्वर से अनुभव की है। आज का युग जरूरत से ज्यादा जटिल और पेचीदा हो गया है। फलस्वरूप, हमारे जीवन में परेशानियां और कठिनाइयां बढ़ गई हैं। ऐसी स्थिति में यदि हम अपने लक्ष्य पर पहुंचना चाहते हैं तो इस प्रकार की मानसिक परेशानियों को दूर कर सकें और अपने मस्तिष्क और मन को परेशानियों से मुक्त कर सकें, जिससे कि हम सृजनात्मक और रचनात्मक कार्यों में ज्यादा-से-ज्यादा भाग ले सकें।

इसके अलावा हमारे जीवन में और भी कई समस्याएं पैदा हो गई हैं। इनका निराकरण भी इस विज्ञान के द्वारा सुविधापूर्वक कर सकते हैं, और इस विज्ञान से लाभ उठा सकते हैं।

## रोग निवारण शक्ति

रोग निवारण में हिप्नोटिज़्म का सबसे अधिक महत्त्व है। आज के युग में कई रोग ऐसे हो गए हैं जिनका समाधान औषधि से संभव नहीं है। उदाहरण के लिए, मानसिक परेशानियों को किसी भी औषधि के द्वारा दूर नहीं किया जा सकता है। इसका समाधान मात्र सम्मोहन के माध्यम से ही संभव है।

आज का व्यक्ति जरूरत से ज्यादा खतरा उठाने में समर्थ है, इसलिए उसे उतनी ही ज्यादा मानसिक चिंता भी रहती है। फलस्वरूप, इन मानसिक चिंताओं को दूर तभी किया जा सकता है जब कि उस कारण की खोज की जाए जिसकी वजह से यह मानसिक चिंता व्याप्त हुई है। यह भी स्पष्ट है कि जब तक यह चिंता उसके मन से हटाई नहीं जाएगी, तब तक यह चिंता दूर नहीं हो सकेगी। चिंता चिता से भी बढ़कर है और यह धीरे-धीरे पूरे शरीर को खोखला बना देती है।

सम्मोहन के द्वारा माध्यम को सम्मोहन नींद देकर उसे इस प्रकार की चिंता से मुक्त किया जा सकता है। उसे यह भावना दी जा सकती है कि इस परेशानी से उलझना तुम्हारे लिए उचित नहीं है। जो हो गया है वह हो गया, अब इस पर किसी भी प्रकार से विचार करने की जरूरत ही नहीं है।

उसे यह भी भावना दी जा सकती है कि अब तुम इस बात को स्मरण नहीं रखोगे और यह दुखद मानसिक घटना भूल जाओगे।

इसके बाद जब उसे सम्मोहन नींद से जगाया जाता है तो वह उस घटना को भूल जाता है, जिससे उसकी मानसिक परेशानी समाप्त हो जाती है और वह पुनः स्वस्थ तथा सानंद जीवन व्यतीत करने लग जाता है।

इसी प्रकार यदि विशेष मानसिक कष्ट या दिमागी परेशानी होती है तो उस माध्यम को विचारशून्य मस्तिष्क तथा विचारशून्य मन की भावना देकर परेशानियों से मुक्त किया जा सकता है।

मेरे पास इसी प्रकार एक व्यक्ति आया था जिसके जवान पुत्र की मृत्यु हो गई थी। पुत्र से बहुत अधिक स्नेह होने के कारण वह व्यक्ति आधा पागल हो गया था। खाने-पीने, कार्य करने आदि किसी में भी उसकी रुचि नहीं रही थी।

धीरे-धीरे इस प्रकार छः महीने बीत गए और पूरा घर परेशान हो गया, क्योंकि वही एक व्यक्ति कमाने वाला था और जब उसने नौकरी पर जाना ही छोड़ दिया तो आजीविका का साधन ही समाप्त हो गया और वह परिवार भूखा मरने लगा।

इसके अलावा उसे हर क्षण अपने दिवंगत पुत्र की याद आती। फलस्वरूप वह उस चिंता और शोक में घुलता गया और उसका शरीर जर्जर, खोखला तथा कमजोर हो गया।

जब वह मेरे पास आया तब उसका आचरण लगभग पागल के समान था और उसे प्रत्येक क्षण अपने पुत्र का ही स्मरण रहता था।

मैंने उसे अपने सामने कुर्सी पर बैठाकर सम्मोहन नींद दी और उसे यह भावना दी कि न तो कोई किसी का पिता होता है और न कोई किसी का पुत्र। सभी एक दूसरे के स्वार्थों से बंधे हुए हैं। तुम्हारे पूर्व जन्म के संस्कार ही ऐसे होंगे कि उसका ऋण तुम्हारे ऊपर होगा। इस वजह से उसने तुम्हारे घर में जन्म लिया और भरी जवानी में तुम्हें रोता हुआ छोड़कर चला गया।

यदि अध्यात्म पक्ष से देखें तो उसका कोई संबंध हमसे नहीं है। अतः उसका जाना स्वाभाविक ही है। रोने से उसकी आत्मा को ही तकलीफ पहुंचेगी।

इसके बाद मैंने उसे भावना दी कि जब मैं तुम्हें सम्मोहन नींद से जगाऊंगा तब से तुम अपने पुत्र को पूरी तरह से भूल जाओगे और अपना पूरा ध्यान अपने परिवार की ओर लगाओगे। पुनः नौकरी प्रारंभ करोगे और सफलतापूर्वक अपने जीवन को व्यतीत करोगे।

उसे यह भी भावना दी कि तुम पूरी तरह से अपने पुत्र को भूल गए हो, तुम्हें कोई याद दिलाएगा भी, तब भी तुम्हें इस प्रकार की याद नहीं आएगी।

इसके बाद मैंने उसका सम्मोहन तोड़ दिया। वह सामान्य व्यक्ति दिखाई दे रहा था और प्रसन्नता के साथ घर-गृहस्थी की बातचीत कर रहा था। मैंने भी आधे घंटे तक इधर-उधर की, घर-गृहस्थी की, समाज की, राजनीति की बातचीत की और उसे विदा कर दिया।

मैंने उसकी पत्नी को अलग से बता दिया था कि तुम्हारे घर दिवंगत पुत्र के जो भी यादगार वस्त्र, कपड़े, फोटो आदि हों, उसे हटा दें, जिससे कि उसके बारे में चिंतन न हो।

उसके बाद वह व्यक्ति पूरी तरह से सामान्य बना रहा और आज भी उसे अपने पुत्र की याद नहीं आ रही है। साथ ही वह प्रसन्नता के साथ अपना सामाजिक जीवन जी रहा है। एक प्रकार से उसका टूटता हुआ परिवार पुनः बस गया और घर अनुकूल वातावरण की ओर अग्रसर होने लगा।

इस प्रकार हम किसी मुख्य घटना या चिंतन से व्यक्ति को इस विज्ञान के माध्यम से राहत दे सकते हैं।

इसके माध्यम से भावना देकर व्यक्ति को सम्मोहन नींद सुलाकर उसका सफलतापूर्वक ऑपरेशन कर सकते हैं या उसके किसी भी अंग की शल्य क्रिया सुविधापूर्वक कर सकते हैं। सम्मोहन नींद से उसे जरा भी कष्ट नहीं होता और वह प्रसन्नतापूर्वक उस पीड़ा को झेल लेता है।

इससे एक लाभ यह होता है कि न उसे ऑपरेशन करते समय बेहोश किया जाता है और न ही किसी अंग को सुन्न किया जाता है। बेहोशी की दवा से उसके हृदय पर विपरीत असर पड़ता है तथा चिकित्सकों के अनुसार हृदय कमजोर बनता है। अतः कमजोर हृदय वाले को इस प्रकार बेहोश करने वाली औषधि नहीं दी जा सकती। अतः उनका ऑपरेशन एक समस्या बन गई है।

## प्रसव में सहयोग

पाश्चात्य देशों में मां के प्रसव काल में सम्मोहन का प्रयोग एक सामान्य बात हो गई है। इसके प्रयोग से प्रसव काल में मां को बिल्कुल कष्ट नहीं होता और न किसी प्रकार के ऑपरेशन आदि की परेशानी रहती है। इस सम्मोहन के माध्यम से जो प्रसव होता है, वह बिना हानि के होता है और इसका शरीर पर भी कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता।

## दंत चिकित्सा में सहयोग

अमेरिका आदि देशों में इसका प्रयोग कई प्रकार के रोगों को दूर करने में किया जाता है। दंत चिकित्सा में इस प्रयोग से दांत निकाले जाते हैं। अब उस स्थान को सुन्न करने की जरूरत नहीं रही है।

इसके अलावा शरीर में कई प्रकार के दर्द, सिर दर्द, पेट दर्द आदि से भी छुटकारा सफलतापूर्वक मिल जाता है, शरीर के किसी भी भाग में कोई भी दर्द इसके माध्यम से सफलतापूर्वक दूर किया जा सकता है।

यही नहीं अपितु यह विज्ञान इतना अधिक आगे बढ़ गया है कि अब सम्मोहनकर्ता को रोगी के पास खड़े रहने की जरूरत नहीं रही। इसकी अपेक्षा दूरस्थ स्थित सम्मोहनकर्ता टेलीफोन के माध्यम से ही रोगों को दूर कर सकता है।

कनाडा में और अन्य देशों में डॉक्टर टेलीफोन पर गर्भवती मां से कहता है हैल्लो...मैं डॉक्टर शर्मा बोल रहा हूं...मैं तीन तक गिनती गिनूंगा, तब तक आप गहरी नींद में सो जाएंगी और तब आपका प्रसवकाल भी सरलता से बीत जाएगा, अब तुम्हें गहरी नींद आ रही है...सो जाओ...सो जाओ...।

इस भावना का प्रभाव रोगी पर तुरंत पड़ता है और वह उसी समय सो जाती है तथा उसे सम्मोहन नींद में जो प्रसव होता है वह अत्यंत सुविधापूर्वक तथा सरलता से हो जाता है।

## मानसिक रोगों पर प्रयोग

सम्मोहन का सबसे अधिक प्रयोग मानसिक रोगियों पर किया जाता है। इसके लिए यह आवश्यक है कि रोगी को सम्मोहन के बारे में बताया जाए और यह भी समझाया जाए कि सम्मोहन किस प्रकार से उसके मानसिक रोगों को दूर करने में सहायक हो सकता है।

सम्मोहन का सीधा प्रभाव मन तथा मस्तिष्क पर पड़ता है, अतः सम्मोहन के द्वारा मस्तिष्क पर सीधा प्रभाव पड़ने से उसका रोग निवारण तुरंत हो जाना स्वाभाविक है।

पाश्चात्य डॉक्टरों के अनुसार नब्बे प्रतिशत रोगी, जो कि मानसिक रोगों से परेशान थे, सम्मोहन के द्वारा पूर्णतः स्वस्थ हो गए और उन्हें किसी भी प्रकार की औषधि या विद्युत के झटके देने की जरूरत नहीं पड़ी।

## विस्मृत जीवन का स्मरण

कई बार बहुत ऊपर से गिरने पर या सिर पर गहरी चोट लगने से व्यक्ति को पुरानी बातें स्मरण नहीं रहतीं। कई बार तो उसे अपना नाम, पता आदि भी स्मरण नहीं रहता। ऐसे रोगी, डॉक्टरों के लिए परेशानी बन जाते है, क्योंकि ऐसा कोई उपचार या औषधि नहीं है, जिससे उनको विगत जीवन का स्मरण दिलाया जा सके।

परंतु अब इस समस्या का समाधान सम्मोहन के द्वारा भली प्रकार से हो गया है। सम्मोहन के माध्यम से व्यक्ति के अंतर्मन को जगाया जाता है। बाह्य मन भूतकाल की घटनाओं को भुला देता है, परंतु अंतर्मन बराबर सक्रिय होने के कारण उसे भूतकाल की घटनाएं भी भली प्रकार से स्मरण रहती हैं।

ऐसी स्थिति में सम्मोहनकर्ता रोगी को अपने विश्वास में लेकर उसे सम्मोहन नींद में सुला देता है और इसके बाद उसके अंतर्मन को जाग्रत कर उसे विगत जीवन को स्मरण करने के लिए कहता है। फलस्वरूप, वह विगत जीवन को ज्यों-का-त्यों सुना देता है। तब उसे यह भावना दी जाती है कि तुम्हें ये सारी घटनाएं नींद से जागने पर भी स्मरण रहेंगी और तुम चाह कर भी इन घटनाओं को भुला नहीं पाओगे।

इसके बाद उसकी सम्मोहन नींद खोल दी जाती है और पूरी तरह से जागने पर उसे अपने विगत जीवन की वे सारी घटनाएं याद आ जाती हैं, जो कि वह सिर में चोट लगने से भूल गया था।

इसके बाद घटनाओं से घटनाएं जुड़ी होने के कारण उसे विगत जीवन की समस्त घटनाएं स्मरण हो आती हैं।

## सम्मोहन में शिक्षा

पाठक यह पढ़कर चकित होंगे कि पाश्चात्य देशों में, जहां पर यह विज्ञान काफी अधिक विकसित हो रहा है, वहां सम्मोहन के द्वारा ही शिक्षा दी जाती है और कठिन विषयों को स्मरण कराया जाता है।

उदाहरण के लिए, यदि किसी बालक को भौतिक विज्ञान में अरुचि है और यह विषय उसे जरूरत से ज्यादा कठिन लगता है, तब उसे सम्मोहनकर्ता नींद में सुला देता है, जो कि सम्मोहन नींद होती है।

इसके बाद उसे भौतिक विज्ञान के उन कठिन प्रश्नों व उनके उत्तरों को सुनाया जाता है तथा उसे यह भावना दी जाती है कि तुम्हें जो कुछ बताया गया है, वह ज्यों-का-त्यों स्मरण रहेगा और तुम इसे भूल नहीं पाओगे।

साथ-ही-साथ उसे यह भावना दी जाती है कि भौतिक विज्ञान स्वयं में अत्यंत ही आसान और सुखदायक विषय है। जागने पर तुम्हें यह विषय कठिन नहीं लगेगा और इसके पढ़ने में तुम्हारी रुचि बढ़ेगी।

फिर उसे सम्मोहन नींद से जगा दिया जाता है। जागने पर उसे वे सारे प्रश्न और उनके उत्तर ज्यों-के-त्यों स्मरण रहते हैं, साथ-ही-साथ उसे भौतिक विज्ञान में जो अरुचि होती है, वह समाप्त हो जाती है।

भौतिक विज्ञान के अलावा अन्य जितने भी विषय हैं, उन विषयों की शिक्षा भी सम्मोहन नींद में दी जा सकती है, जिससे कि वह उस विषय में कमजोर न रहे।

पाश्चात्य देशों में कई विषयों की शिक्षा रिकॉर्ड के माध्यम से दी जाती है, क्योंकि यह आवश्यक नहीं है कि सम्मोहनकर्ता प्रत्येक विषय में पारंगत ही हो। ऐसी स्थिति में कठिन विषयों के उत्तर टेप में भर दिए जाते हैं या रिकॉर्ड बना लिए जाते हैं।

इसके बाद विद्यार्थी को यह भावना दी जाती है कि तुम्हें जो कुछ सुनाया जा रहा है, वह भलीभांति स्मरण रहेगा और स्वाभाविक रूप से जागने पर भी तुम्हें यह सब कुछ याद रहेगा, जो कि तुम सम्मोहन नींद में सुन रहे हो।

इसके बाद उसके पास रिकॉर्ड बजाया जाता है जो कि उस विषय से संबंधित होता है। उसका आंतरिक मन उसको बराबर स्वीकार करता रहता है तथा इसके बाद जागने पर भी उसे वह ज्यों-का-त्यों स्मरण रहता है।

रक्षा कार्यों में या मिलिट्री में भी इसका उपयोग किया जाता है। सैन्य विशेषज्ञों के अनुसार सम्मोहन नींद में जो शिक्षा दी जाती है, वह स्थायी होती है और बहुत ही कम समय में बहुत ज्यादा शिक्षा दी जा सकती है। उनके अनुसार एक वर्ष के कोर्स को मात्र तीन महीनों में दिया जाना संभव हो सका था तथा जवानों को चीन के विरुद्ध

लड़ने की क्रिया तथा टेकनीक मात्र तीन महीनों में ही बता दी गई थी, जिसमें वे पारंगत हो सके थे। स्वाभाविक रूप से यह शिक्षा एक वर्ष में दी जा सकती थी।

लॉस एंजिलिस एक्सप्रेस के 24 अक्तूबर, 1949 के अंक में जो समाचार प्रकाशित हुआ था, उससे इस कथन पर भली प्रकार से प्रकाश पड़ता है।

युद्ध काल में यह भलीभांति सिद्ध हो चुका है कि विद्यार्थियों को उनके ऊपरी मन द्वारा शिक्षा देने की अपेक्षा आंतरिक मन द्वारा अधिक आसानी से और कम समय में शिक्षा दी जा सकती है। इस प्रकार के शिक्षण द्वारा अमेरिकन विद्यार्थियों को तीन महीने के अंदर-अंदर चीनियों पर पूरा नियंत्रण करने योग्य बनाया जा सका था।

अमेरिका के सुप्रसिद्ध सैन्य शिक्षा विशारद डॉ. वाकर ने बताया है कि हमारा आंतरिक मन सौ हिस्सों का प्रतिनिधित्व करता है, जबकि ऊपरी मन तो केवल एक बटा नौवें हिस्से का ही प्रतिनिधित्व करता है, परंतु दुख की बात यह है कि शिक्षा का पूरा बोझ इस एक बटा नौवें भाग पर ही पड़ता है, यदि शिक्षा आंतरिक मन को दी जाए तो वह शिक्षा को सुविधापूर्वक ग्रहण कर सकेगा और किसी प्रकार की अड़चन या बाधा नहीं आएगी।

डॉ. वॉकर ने यह भी बताया कि सम्मोहन के माध्यम से हम किसी नवीन भाषा को जल्दी और सही तरीके से सिखा सकते हैं, जबकि जाग्रत मन होने पर यह भाषा शिक्षण देना अत्यंत पेचीदा और कठिन हो जाता है।

विदेशों में खास तौर से सेना में अन्य भाषाओं की शिक्षा सम्मोहन के माध्यम से दी जाती है। सम्मोहन नींद में उन्हें नई भाषा के रिकॉर्ड्स सुनाए जाते हैं और क्रमबद्ध शिक्षा दी जाती है, जिससे कि उनका आंतरिक मन इसको जल्दी और सुविधा से ग्रहण करता है।

आज का युग अत्यंत व्यस्त हो गया है। ऐसी स्थिति में सम्मोहन के माध्यम से हम सुगमता से कठिन कार्य को भी कर सकते हैं तथा शिक्षा के क्षेत्र में तो आश्चर्यजनक परिवर्तन ला सकते हैं।

## क्षयरोग पर प्रभाव

रोगी तभी बीमार पड़ता है जब कि उसमें रोग से संघर्ष करने की क्षमता नहीं रहती। साथ-ही-साथ जब कुछ समय तक वह बीमार होता है और रोग पर नियंत्रण भली प्रकार से नहीं हो पाता है, तब उसका मनोबल भी टूट जाता है।

परंतु सम्मोहन के माध्यम से उसके मनोबल को भली प्रकार से बढ़ाया जा सकता है और उसे रोग से लड़ने की क्षमता दी जा सकती है। कई भारतीय सम्मोहनकर्ताओं ने क्षय रोगियों पर सम्मोहन का प्रयोग किया था और साथ-ही-साथ

उन्हें औषधि भी दी जाती रही थी। उन्हें यह देखकर आश्चर्य हुआ कि इस प्रकार का उपचार करने पर रोगी आधे समय में पूर्णतः स्वस्थ हो जाता है।

सामान्य रूप से रोगी को ठीक होने में यदि एक वर्ष लगता है तो इस प्रकार से उपचार करने पर रोगी छः महीने या चार महीने में ही पूर्णतः स्वस्थ हो जाता है।

## चर्म रोगों पर प्रभाव

डॉक्टरों ने यह सिद्ध कर दिया है कि चर्म रोग का कारण मानसिक प्रभाव ही होता है, यद्यपि और भी कई कारणों से चर्म रोग होते हैं, परंतु मन का प्रभाव विशेष रूप से पड़ता है। जब शरीर पर थोड़ा-सा भी चर्म रोग दिखाई देता है तो रोगी घबरा जाता है कि कहीं यह रोग ज्यादा न बढ़ जाए और यह चिंता उस रोग को तीव्रता से बढ़ाने में सहायक होती है।

ऐसी स्थिति में यदि उसे सम्मोहन के माध्यम से यह भावना दी जाए कि चर्म रोग तुम्हें बहुत ही कम है और इस औषधि से वह कुछ ही दिनों में पूर्णतः ठीक हो जाएगा, यह रोग आगे नहीं बढ़ेगा और इस संबंध में तुम्हें किसी प्रकार की चिंता करने की जरूरत नहीं है, तो यह निश्चित है कि सम्मोहन नींद खोलने पर उसकी चिंता लगभग समाप्त हो जाएगी और मानसिक रूप से वह ज्यादा सफलता अनुभव करेगा।

## उदर रोग पर प्रभाव

यह तो निश्चित ही है कि पेट से संबंधित रोगों का कारण केवल मानसिक चिंताएं ही होती हैं। अस्सी प्रतिशत से ज्यादा उदर रोग मानसिक चिंताओं की वजह से होते हैं। जिन व्यक्तियों को व्यापार तथा उन्नति की चिंताएं रहती हैं, वे निश्चित रूप से उदर रोगी होते हैं।

उदर रोग को दूर करने में सम्मोहन सबसे अधिक सहायक होता है, क्योंकि यह उसके मन को प्रबल बनाने में सहायक होता है और सम्मोहन के माध्यम से उसे यह भावना दी जा सकती है कि इस प्रकार की चिंता करने की जरूरत नहीं है। तुम जिस चिंता से ग्रस्त हो, वह चिंता स्वाभाविक रूप से तुम्हें परेशान नहीं करेगी।

इसके अलावा उसे सम्मोहन में यह भावना भी दी जा सकती है कि तुम्हें किसी प्रकार का उदर रोग नहीं है और न तुम्हें कब्ज़ या किसी प्रकार की अन्य कठिनाई है, जाग्रत होने पर तुम अपने-आप को ज्यादा स्वस्थ अनुभव करोगे तथा मानसिक चिंताओं से दूर रहोगे।

इसके परिणाम अत्यंत ही अनुकूल होते हैं।

## पीड़ा निवारण

सम्मोहन के माध्यम से कई पीड़ाओं का निवारण हो सकता है। कई बार हम देखते हैं कि पेट दर्द या शूल दर्द से रोगी चिल्लाता है, छटपटाता है, तड़पता है, अनेक प्रकार का इलाज करने पर भी उसे आराम नहीं मिलता।

इसका समाधान भी सम्मोहन के माध्यम से संभव है। सम्मोहनकर्ता पहले व्यक्ति को सम्मोहित कर लेता है और उसके अंतर्मन को जाग्रत कर लेता है, इसके बाद उसके अंतर्मन में यह भावना दी जाती है कि अब तुम स्वस्थ हो, अब तुम्हें किसी प्रकार का कोई कष्ट नहीं है। जब तुम इस सम्मोहन नींद से जग जाओगे तब तुम इस कष्ट को भूल जाओगे।

इसके बाद उसकी सम्मोहन नींद खोल दी जाती है और जब वह जगता है तो उसकी छटपटाहट, बेचैनी आदि दूर हो जाती है और वह अपने-आप को काफी स्वस्थ अनुभव करने लगता है।

विदेशों में इस प्रकार के कई परीक्षण होते हैं और वे नए-से-नए उपाय निकालकर रोगियों के लिए सुविधा प्रदान करते हैं। यद्यपि भारत में इसका प्रचलन कम है, परंतु विदेशों में सम्मोहन का प्रयोग अधिक-से-अधिक होने लगा है और चिकित्सा के प्रत्येक क्षेत्र में इसका उपयोग किया जाने लगा है।

## विचारों में प्रबलता

सबसे बड़ी बात यह है कि आज के युग में वही व्यक्ति सफलता प्राप्त कर सकता है जो कि अपने विचारों में दृढ़ और व्यक्तित्व का धनी हो। व्यक्तित्व में दृढ़ता और प्रभाव तभी आ सकते हैं जब कि उसे अपने-आप पर पूरा भरोसा हो।

ये दोनों ही कार्य सम्मोहन के माध्यम से ही संभव हैं, क्योंकि सम्मोहन में सफलता तभी मिल सकती है जब कि आपके शरीर में चुंबकीय शक्ति का विकास हो। शरीर में जितना ज्यादा चुंबकीय शक्ति का विकास होगा, आपका व्यक्तित्व उतना ही ज्यादा भव्य और प्रभावयुक्त होगा। अतः सम्मोहन इस प्रकार के व्यक्तित्व का आधार कहा जाता है।

इसके अलावा जब हम सम्मोहन के माध्यम से दूसरों पर प्रभाव स्थापित करने में सफल हो जाते हैं तो हमें अपने-आप पर भरोसा होने लगता है और हममें एक विचित्र प्रकार का आत्मविश्वास जाग्रत हो जाता है।

इससे हमारे विचारों में दृढ़ता, पुष्टता और परिपक्वता आती है, जिसका प्रभाव भी हमारे जीवन पर पड़ता है और हम जीवन में सफलता के क्षेत्र में ज्यादा ऊंचे स्तर पर अग्रसर हो सकते हैं।

## स्मरण-शक्ति में गहराई

सम्मोहन के माध्यम से हम अपनी स्मरण-शक्ति को बढ़ा सकते हैं। स्मरण-शक्ति का विकास तभी हो सकता है जब कि हमारे मस्तिष्क में फालतू विचार न आएं, क्योंकि मस्तिष्क की एक सीमा होती है और उस सीमा क्षेत्र में यदि फालतू विचार ज्यादा होंगे तो निश्चय ही वास्तविक विचारों के लिए स्थान कम रहेगा।

विचारशून्यता के बारे में हम चर्चा कर चुके हैं और उस चर्चा के दौरान यह प्रयोग बता चुके हैं कि किस प्रकार से मस्तिष्क को विचारशून्य बनाया जा सकता है और इसके बाद सबसे बड़ा लाभ यह होता है कि हम जिन विचारों को मस्तिष्क में रखना चाहें, उन्हीं विचारों को रखने में समर्थ हो पाते हैं। इससे फालतू विचार समाप्त हो जाते हैं।

इस प्रकार मस्तिष्क को विचारशून्य बना कर अनुकूल विचारों से मस्तिष्क का नियंत्रण कर सकते हैं और अपनी स्मरण-शक्ति को बढ़ाने में सफल हो सकते हैं।

## एकाग्रता का अभ्यास

जीवन में पूर्णता के लिए यह आवश्यक है कि हममें एकाग्रता की शक्ति आ सके, क्योंकि एकाग्रता के द्वारा हम उस विषय में पूर्णता प्राप्त कर सकते हैं और गहराई के साथ उसका अध्ययन कर सकते हैं।

विद्वानों के अनुसार यदि किसी विषय का एकाग्रता के साथ अध्ययन किया जाए तो निश्चय ही बहुत ही कम समय में पूर्णता प्राप्त की जा सकती है और उसमें सफल हो सकते हैं।

मन की चंचलता दूर करने पर मन की एकाग्रता आ पाती है। यह चंचलता सम्मोहन के माध्यम से दूर की जा सकती है, क्योंकि इससे मन को भी विचारशून्य बनाने में समर्थ हो सकते हैं। फलस्वरूप, मन और मस्तिष्क किसी एक ही बिंदु पर एकाग्रता ला सकते हैं और उसमें सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

वास्तव में चित्त की एकाग्रता जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है। भारतीय योग दर्शन में भी यह कहा गया है कि जो व्यक्ति मन की चंचलता को जीत लेता है, वह ब्रह्म तक पहुंच सकता है।

मन की यह एकाग्रता सम्मोहन के माध्यम से संभव है, जिससे हम इस क्षेत्र में भी पूर्णता प्राप्त कर सकते हैं।

## मनुष्य के तापमान पर नियंत्रण

मनुष्य को स्वस्थ बने रहने के लिए एक निश्चित तापमान की आवश्यकता होती है। उससे कम तापमान होने पर शरीर बीमार पड़ जाता है। इसी प्रकार शरीर का

तापमान बढ़ने पर वह अपने-आप को रोगी और कमजोर अनुभव करने लगता है। अतः जीवन में स्वस्थता और सबलता के लिए यह आवश्यक है कि हमारा तापमान एक समान बना रह सके।

सम्मोहन अवस्था के माध्यम से मनुष्य के तापमान को घटाया-बढ़ाया जा सकता है। यदि किसी व्यक्ति को बुखार हो तो उसे सम्मोहन अवस्था में लाकर यह भावना दी जा सकती है कि अब तुम्हारा तापमान पहले की अपेक्षा कम है और मनुष्य के शरीर को जितने तापमान की जरूरत होती है, तुम्हारे शरीर में उतना ही तापमान है।

प्रयोग करने पर देखा गया है कि इस प्रकार के प्रयोग से व्यक्ति का तापमान तुरंत व्यवस्थित हो जाता है और जब उसकी सम्मोहन नींद टूटती है तो वह उस बुखार से पिंड छुड़ाने में समर्थ हो जाता है, जिसकी वजह से वह परेशानी अनुभव करने लगता है।

इसी प्रकार रक्तचाप में भी यह सम्मोहन विशेष रूप से सहायक रहता है। उसके द्वारा रक्तचाप को भली प्रकार से नियंत्रित किया जा सकता है।

इसके अलावा तापमान से संबंधित अन्य प्रयोगों में भी सम्मोहन का प्रयोग सफलतापूर्वक देखा गया है।

## दिव्य दृष्टि की प्राप्ति

मानव शरीर में कई ग्रंथियां हैं जो कि सक्रिय रहती हैं और मानव शरीर को संचालित करती हैं। इसके साथ-ही-साथ इन ग्रंथियों ने ही मानव में अन्य प्राणियों की अपेक्षा विशेषता प्रदान की है, परंतु धीरे-धीरे मानव कुछ ग्रंथियों का उपयोग करना भूल गया। फलस्वरूप, उन ग्रंथियों से जो लाभ मानव को प्राप्त थे, उनसे वह वंचित रह गया। इन ग्रंथियों में एक ग्रंथि दिव्य दर्शन से भी संबंधित थी।

सम्मोहन के माध्यम से मस्तिष्क की इस ग्रंथि को जाग्रत कर सकते हैं। फलस्वरूप, हम पुनः भविष्य के उन तथ्यों की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं जो कि साधारणतः संभव नहीं है।

दिव्य दृष्टि के माध्यम से आदमी भविष्य को उसी प्रकार से देख सकता है, जिस प्रकार से हम कमरे में बैठकर किसी चलचित्र को देखते हैं।

सम्मोहन के माध्यम से इस प्रकार की कई ग्रंथियों को जाग्रत कर मानव को वे विशेषताएं प्रदान कर सकते हैं, जिनसे मानव ऊंचा उठता है, भविष्य को देख सकता है और आने वाली विपत्तियों को टाल सकता है।

## वाणी पर प्रभाव

सम्मोहन के माध्यम से मनुष्य की वाणी पर सहज में ही प्रभाव डाला जा सकता है। कई बार हम देखते हैं कि अच्छे व्यक्तित्व का धनी होने पर भी उसकी वाणी में तुतलाहट होने से उसकी गरिमा और उसके व्यक्तित्व में न्यूनता आ जाती है। फलस्वरूप, वह अपूर्ण मानव बना रह जाता है।

सम्मोहन के माध्यम से इस प्रकार की कमियों पर नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है। माध्यम को सम्मोहन नींद में यह भावना दी जाती है कि अब उसकी वाणी अनुकूल है, वह सही ढंग से उच्चारण कर सकता है, अब उसकी वाणी में जो हकलाहट थी वह दूर हो गई है और जब वह सम्मोहन नींद से जागेगा तब उसे किसी प्रकार की हकलाहट नहीं रहेगी।

यह मन का प्रभाव है क्योंकि मानव के अंतर्मन में जब यह बैठ जाता है कि वह सीधे और सरल तरीके से बातचीत करने में समर्थ नहीं है तो उसके हृदय में एक विशेष प्रकार का संकोच आ जाता है, जिसके फलस्वरूप उसकी वाणी में हकलाहट बढ़ जाती है, पर जब सम्मोहन के माध्यम से उसे यह भावना दी जाती है कि अब तुम्हारी वाणी में हकलाहट नहीं रही है तो उसके मन का वह भय दूर हो जाता है और वह भय दूर होने से उसकी वाणी सीधी, सरल और प्रभाव युक्त बन जाती है।

## नाड़ी की गति

चिकित्सकों के अनुसार स्वस्थ शरीर की नाड़ी की गति निश्चित है। यदि इस गति में न्यूनता या वृद्धि होती है तो उसका शरीर बीमार हो जाता है और वह अनुकूल स्थिति में नहीं रह पाता।

कई बार रक्तचाप की वजह से भी नाड़ी की गति में वृद्धि हो जाती है। इसी प्रकार भय-क्रोध आदि स्थितियों में भी नाड़ी की गति में एकाएक वृद्धि हो जाती है और कई बार तो यह नाड़ी की गति इतनी तीव्र हो जाती है कि आदमी की मृत्यु भी हो जाती है।

चिकित्सकों के अनुसार नाड़ी की गति में नियमितता लाने के लिए कोई विशेष औषधि नहीं है। धीरे-धीरे ही उसकी नाड़ी की गति को नियंत्रण में लाया जा सकता है।

पर सम्मोहन-विज्ञान के द्वारा हम तुरंत नाड़ी की गति को नियंत्रित कर सकते हैं। माध्यम को सम्मोहन नींद दे दी जाती है और फिर उसे यह भावना दी जाती है कि अब तुम्हारे मन में जो भय या क्रोध था, वह दूर हो गया है। फलस्वरूप, अब तुम पहले की अपेक्षा ज्यादा स्वस्थ हो।

इस प्रकार का प्रयोग करने से मानव के शरीर में आश्चर्यजनक परिवर्तन आ जाता है और उसकी नाड़ी की गति सामान्य मानव की तरह नियंत्रित हो जाती है।

यदि अन्य प्रकार से देखा जाए तो श्वास की गति के साथ नाड़ी की गति का भी संबंध है। अतः यदि ऐसी अवस्था में श्वास की गति को नियंत्रित कर लें तो नाड़ी की गति भी अपने-आप नियंत्रित हो जाती है।

सम्मोहन में श्वास की गति सामान्यतः नियंत्रित रहती ही है। फलस्वरूप, नाड़ी की गति भी अपने-आप नियंत्रित हो जाती है।

## श्रवण शक्ति में वृद्धि

सम्मोहन श्रवण शक्ति पर विशेष प्रभाव डालता है। कई व्यक्ति या बालक ऐसे होते हैं जिनकी श्रवण शक्ति कमजोर होती है। फलस्वरूप, उनका व्यक्तित्व अधूरा-सा लगने लगता है।

सम्मोहन अवस्था में मानव की वे इंद्रियां और ग्रंथियां विशेष रूप से सक्रिय हो जाती हैं जो सामान्य अवस्था में सुप्त रहती हैं। फलस्वरूप, सामान्य अवस्था में किसी मानव की सुनने की ग्रंथि कमजोर होने से उसको सुनाई कम देता है।

यदि सम्मोहन के माध्यम से उसकी इस ग्रंथि को बलवान किया जाए तो स्वभावतः उसके सुनने की शक्ति में वृद्धि हो जाएगी।

मैंने स्वयं इस प्रकार के कई प्रयोग और परीक्षण किए हैं तथा हर बार मुझे इसमें सफलता मिली है। अतः मैं यह कहने की स्थिति में हूं कि सम्मोहन के माध्यम से मानव की श्रवण शक्ति का विकास किया जा सकता है और उसके जीवन के एक बहुत बड़े अभाव को दूर किया जा सकता है।

## इच्छा-शक्ति में वृद्धि

मानव निरंतर सोचता रहता है और जब वह सो जाता है तब भी उसका यह चिंतन बंद नहीं होता। उस समय भी उसका अंतर्मन सक्रिय रहता है। इस प्रकार मानव के जीवन में इच्छाओं का विशेष महत्त्व है।

इनमें से मानव की जो इच्छाएं पूर्ण हो जाती हैं, उससे प्रसन्नता अनुभव होती है, परंतु जो इच्छाएं पूर्ण नहीं होतीं; उसके बारे में सोच-सोच कर मानव दुखी बना रहता है।

परंतु जैसा कि बताया जा चुका है, सबल व्यक्तित्व का धनी व्यक्ति इच्छाओं को अपने नियंत्रण में रखता है और वह इच्छाओं पर हावी रहता है, लेकिन अपने प्रयत्न पर परिश्रम से अपनी इच्छाओं की पूर्ति कर लेता है।

जिस मानव की इच्छा-शक्ति जितनी ज्यादा दृढ़ होगी, वह मानव उतना ही ज्यादा सफलता प्राप्त कर पाएगा। इच्छा-शक्ति के बल पर ही मानव भीषण कष्ट सहन करता है, हिमालय की सबसे ऊंची चोटी पर चढ़ने में समर्थ हो पाता है, विशाल समुद्रों को तैर कर पार कर लेता है, जलते हुए रेगिस्तान को अपने पैरों से नाप लेता है। यह सब उसकी इच्छा-शक्ति की दृढ़ता ही तो है।

पर जिनकी इच्छा-शक्ति कमजोर होती है, वे अपने जीवन में कुछ भी नहीं कर पाते। एक सामान्य मानव जीवन की तरह उनका जीवन साधारण बन जाता है और कदम-कदम पर उन्हें पराजय, अपमान और तिरस्कार सहन करना पड़ता है।

इच्छा-शक्ति की वृद्धि से मानव में एक विशेष शक्ति का प्रादुर्भाव होता है। यह शक्ति मानव को आगे बढ़ाने में सहायक होती है। यदि इच्छा-शक्ति की न्यूनता रहती है तो यह विशेष शक्ति भी मानव में पैदा नहीं होती। इसी वजह से मानव गतिशील नहीं हो पाता और वह जीवन में किसी भी प्रकार से प्रगति नहीं कर पाता।

सम्मोहन के माध्यम से हम इस इच्छा-शक्ति को बढ़ा सकते हैं। फलस्वरूप, मानव जीवन में उस विशेष शक्ति का संचय होता है जिससे वह उन्नति करने में समर्थ हो पाता है। इस प्रकार की इच्छा-शक्ति की वृद्धि से मानव अपने क्षेत्र में एक विशेष लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल हो पाता है।

## विचार तन्मयता

मानव मन निरंतर भटकता रहता है, पर यदि वह इस मन पर नियंत्रण स्थापित कर ले तो वह विशेष सफलता प्राप्त करने में सफल हो पाता है।

हमने रामायण में पढ़ा है कि सीता अशोक वाटिका में रहते हुए भी केवल राम के चिंतन में ही डूबी रहती थी। पास में यदि कोई आ भी जाता था या जोरों का कोलाहल भी होता था तो उसे कुछ भी ज्ञात नहीं होता था। उसका मूल कारण उसके विचारों की तन्मयता थी।

विचारों की तन्मयता से हम एक ही बिंदु पर विशेष चिंतन कर सकते हैं और उसकी गहराई तक पहुंचने में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

## भार शून्यता

जब व्यक्ति सम्मोहन अवस्था में होता है तो उसे किसी भी प्रकार का वजन का ज्ञान नहीं रहता, क्योंकि उस समय वह एक विशेष अवस्था में होता है। फलस्वरूप, सम्मोहन अवस्था में यदि उसके शरीर पर एक मन वजन रख दिया जाए तब भी उसे इस बात का कुछ भी अहसास नहीं होगा।

वास्तव में सम्मोहन के माध्यम से व्यक्ति के शरीर को विशेष भार उठाने में समर्थ बनाया जा सकता है।

## स्वादहीनता

सम्मोहन अवस्था में स्वाद के बारे में कुछ भी पता नहीं चलता। यदि सम्मोहन अवस्था में किसी माध्यम को अंगूर खाने के लिए दिए जाएं और उसे यह भावना दी जाए कि तुम जो खा रहे हो वे कंकड़ हैं तो वह तुरंत उनको थूक देगा। उसे ऐसा ही अनुभव होगा जैसे कि उसके मुंह में कंकड़ हों।

कई बार कुछ लोगों को कुछ विशेष पदार्थ अच्छे नहीं लगते। यदि सम्मोहन अवस्था में उन्हें यह भावना दी जाए कि यह पदार्थ खाने के अनुकूल है और तुम्हें इस पदार्थ का सेवन करना चाहिए तो यह अनुकूलता हो जाती है और उसे उसमें स्वाद आने लगता है। सम्मोहन अवस्था से जागने पर उस पदार्थ के प्रति उसकी अरुचि समाप्त हो जाती है।

## भूतकाल का स्मरण

सम्मोहन के माध्यम से व्यक्ति के भूतकाल की घटनाओं को स्मरण कराया जाता है। कई बार चोट आदि लगने से मनुष्य भूतकाल की घटनाएं भूल जाता है। उस समय उसे सम्मोहन के माध्यम से ही उन घटनाओं का स्मरण कराया जाता है।

सामान्यतः हमारा बाह्य मन घटनाओं को भुला देता है, परंतु आंतरिक मन में घटनाएं पूरी तरह से सक्रिय बनी रहती हैं। ऐसी स्थिति में सम्मोहन के माध्यम से मनुष्य के आंतरिक मन को जाग्रत कर उसे उन घटनाओं का पुनः स्मरण कराया जाता है जो कि उसके भूतकाल से संबंधित होती हैं, इसके साथ-ही-साथ उसे यह भावना दी जाती है कि तुम जागने पर भी इन घटनाओं का स्मरण रख सकोगे। ऐसी स्थिति में जागने पर उसे वे घटनाएं स्मरण रहती हैं।

## गर्भकाल का स्मरण

भारतीय योगी साधनाओं के माध्यम से अपने गर्भकाल का भी स्मरण कर लेते हैं, परंतु अब यह विद्या अलौकिक नहीं रही, क्योंकि सम्मोहन के माध्यम से व्यक्ति को उसके भूतकाल का स्मरण कराने के साथ-साथ उसके गर्भकाल के बारे में भी जानकारी प्राप्त की जाती है, क्योंकि गर्भ के चौथे महीने में ही जीव संस्कार हो जाता है और उस समय से उसका आंतरिक मन धड़कने लग जाता है। फलस्वरूप, इस समय से लेकर जब तक वह जन्म नहीं ले लेता तब तक की घटनाएं भी उसे स्मरण बनी रहती हैं। ये घटनाएं उसकी मां से संबंधित होती हैं। मां के सुख-दुख, चिंता,

परेशानी आदि का प्रभाव गर्भस्थ बालक पर पड़ता ही है और उसका आंतरिक मन इन प्रभावों को स्वीकार करता रहता है। अतः सम्मोहन के माध्यम से इन सारी घटनाओं को ज्ञात किया जा सकता है, जिसका प्रभाव गर्भस्थ बालक पर पड़ा है और उससे उसके व्यक्तित्व की संरचना के बारे में भी जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

## गर्भ में शिक्षण

पुराणों में हमने पढ़ा है कि अभिमन्यु ने गर्भ में ही चक्रव्यूह-भेदन का ज्ञान अपने पिता से प्राप्त किया था। जब महाभारत के युद्ध में अर्जुन रणक्षेत्र से बाहर थे तब चक्रव्यूह-भेदन की जिम्मेदारी अभिमन्यु पर आ पड़ी थी। तब उसने कहा था कि मुझे चक्रव्यूह-भेदन का ज्ञान तो है, परंतु मैं अंदर जाकर वापस बाहर नहीं आ सकता, क्योंकि मैंने गर्भ में अपने पिता से चक्रव्यूह-भेदन का ज्ञान तो लिया था, परंतु जब मेरे पिता चक्रव्यूह से निकलने का ज्ञान मेरी मां को दे रहे थे तब मेरी मां को नींद आ गई थी। फलस्वरूप, मुझे भी नींद आ जाने की वजह से मैं उस ज्ञान को प्राप्त नहीं कर पाया था।

कहने का तात्पर्य यह है कि विचारों का प्रभाव मां के द्वारा गर्भस्थ शिशु पर पड़ता है और यदि चाहें तो गर्भस्थ शिशु को शिक्षण दिया जा सकता है। सम्मोहन की अवस्था में मां का ऊपरी मन सो जाता है, परंतु उस समय भी उसका आंतरिक मन पूरी तरह से सक्रिय बना रहता है और वह प्रत्येक प्रभाव को स्वीकार करने में समर्थ होता है।

अतः सम्मोहन देकर मां के आंतरिक मन को जो भी ज्ञान दिया जाए, उस ज्ञान को वह गर्भस्थ बालक पूरी तरह से स्वीकार करता है तथा जन्म लेने के बाद भी उसे वह ज्ञान भली प्रकार से रहता है।

उदाहरण के लिए, कुछ वर्षों पहले एक दंपती से मैंने एक प्रयोग करवाया था। पति-पत्नी दोनों सात्विक, सदाचारी और शुद्ध आचार-विचार के थे। वे एक आदर्श और सदाचारी बालक को जन्म देना चाहते थे। जब उस पत्नी के गर्भ में बालक का प्रवेश हुआ तब मेरे कहने से दोनों पति-पत्नी घर छोड़कर हरिद्वार में गंगा के किनारे जाकर रहने लग गए। गंगा के किनारे ही शांत स्थान पर एक छोटी-सी कुटिया बना ली और दोनों पति-पत्नी उस सात्विक वातावरण में रहने लगे।

मैंने पति को सम्मोहन विद्या सिखा दी थी। अतः वह शुद्ध सदाचारी ब्राह्मण नित्य दोपहर को अपनी पत्नी को सम्मोहन अवस्था में ले आता और उसे सुमधुर कंठ से रामायण का पाठ सुनाता तथा अन्य धार्मिक ग्रंथों की व्याख्या करके सुनाता। इस प्रकार लगभग पांच महीने तक वह नित्य इस प्रकार का कार्य करता रहा।

प्रातः-सायं पति-पत्नी दोनों गंगा के किनारे घूमने चले जाते और उनकी बातचीत का विषय भी धार्मिक ही होता।

ठीक समय पर बालक ने जन्म लिया और पति-पत्नी दोनों वहां लगभग पांच वर्ष तक रहे। उन्होंने वहां पर बालक को धार्मिक वातावरण देने का ही प्रयास किया। उनकी बातचीत आदि धार्मिक विषयों पर ही होती। किसी भी प्रकार के आधुनिक प्रभाव से वे सर्वथा दूर रहते।

जब वह बालक पांच वर्ष का था, तब उसने प्रवचन देना प्रारंभ कर दिया था। उसे सैकड़ों संस्कृत के श्लोक व सूक्तियां कंठस्थ थीं और अपने प्रवचन में उनका धारावाहिक रूप से प्रयोग करता।

ऐसा लगता जैसे यह बालक अत्यंत ज्ञानी हो। उसके तर्क, उसकी बातचीत और उसके प्रवचन को सुनकर ऐसा लगता जैसे कोई प्रौढ़ विद्वान् प्रवचन दे रहा हो। पांच वर्ष के बालक से इतना विद्वतापूर्ण प्रवचन किसी भी प्रकार से संभव नहीं था। लोग दूर-दूर से आकर उसके दर्शन करते, उसके प्रवचन को सुनते और दांतों तले उंगली दबाकर रह जाते।

वह दंपती और बालक आज भी जीवित हैं और इस छोटी-सी उम्र में उसने जो ज्ञान प्राप्त किया है, वह अपने-आप में अन्यतम है। वास्तव में गर्भस्थ बालक पर विशेष प्रभाव पड़ता है और उस समय माता के द्वारा जो उसे शिक्षण दिया जाता है, वह स्थाई और प्रभावयुक्त होता है।

## पूर्व जन्म का स्मरण

सम्मोहन-विज्ञान के जाननें वाले विद्वान् तो यहां तक दावा करने लगे हैं कि वे सम्मोहन के माध्यम से पूर्व जीवन का ज्ञान भी प्राप्त कर सकते हैं। हमारे वर्तमान जीवन से पहले के जीवन में हम क्या थे? हमारा आचार-विचार क्या था? क्योंकि यह जीवन अपने-आप में अलग नहीं है, अपितु पूर्व जीवन से जुड़ा हुआ है। पूर्व जीवन में हमारे जो भी कार्य या विचार पद्धति रही है, उसका प्रभाव भी हमारे इस जीवन पर पड़ता है। अतः यदि हम अपने पूर्व जीवन को ज्ञात कर लेते हैं तो हमारे वर्तमान जीवन को समझने में सुविधा रहती है।

भारतीय दर्शन के अनुसार वर्तमान जीवन एक कड़ी है। उसी प्रकार से गत जीवन भी एक कड़ी था और आने वाला जीवन भी एक कड़ी होगा। ये सारी कड़ियां मिलकर एक शृंखला बनती है, अतः हर शृंखला को तभी भली प्रकार से समझा जा सकता है, जब कि हम गत कड़ी और भावी कड़ी को पहचान लें, इन कड़ियों को पहचानने के लिए सम्मोहन का सहारा लिया जा सकता है।

सम्मोहन अवस्था में, आंतरिक मन निर्विकार और निर्विचार हो जाता है, तथा उसकी गति अन्यतम बन जाती है। उस समय यदि आंतरिक मन को आदेश दिया जाए तो वह गत जीवन को ज्ञात कर सकता है और उस जीवन की घटनाओं को भली प्रकार से बता सकता है।

इसी प्रकार हम सम्मोहन के द्वारा आने वाले जीवन को भी ज्ञात कर सकते हैं कि हमारा जन्म कहां होगा, कैसे स्थान पर होगा, हमारे आचार-विचार-संस्कार किस प्रकार के होंगे।

वास्तव में सम्मोहन के माध्यम से हम अपने जीवन को ज्यादा भली प्रकार से समझ सकते हैं।

वास्तव में यदि देखा जाए तो सम्मोहन-विज्ञान वर्तमान युग में काफी विकसित हो गया है और यह मानव जीवन को सुखी तथा सफल बनाने में विशेष सहायता देने में समर्थ हुआ है। इसके माध्यम से हम अपने विचारों को केंद्रीभूत कर सकते हैं और अपने जीवन को ऊंचा उठा सकते हैं। साथ-ही-साथ अपनी इच्छा-शक्ति के माध्यम से ही हम जीवन में पूर्णता प्राप्त कर सकते हैं।

वही मानव-जीवन धन्य है जो कम समय में अपने लक्ष्य तक पहुंच सकता है। अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिए मानव को कई प्रकार के सहयोग की आवश्यकता होती है और उन सहयोगों में सम्मोहन का सबसे महत्त्वपूर्ण और प्रमुख स्थान है। इसके माध्यम से हम अपने जीवन की न्यूनताओं को दूर कर सकते हैं, अपने व्यक्तित्व में विशेष आकर्षण पैदा कर सकते हैं और जीवन में लोगों पर विशेष रूप से प्रभाव डालकर स्वयं को ज्यादा स्वस्थ, ज्यादा सबल और ज्यादा प्रभावयुक्त बना सकते हैं।

आवश्यकता इस बात की है कि हम इस विज्ञान का क्रमबद्ध परीक्षण करें और इसकी विशेषताओं से लाभ उठाते हुए अपने जीवन को पूर्णता की ओर अग्रसर कर सकें।

# 15. साधनाएं और सिद्धियां

वास्तव में सम्मोहन-विज्ञान स्वयं में पूर्ण विज्ञान है, क्योंकि यह मन का और मस्तिष्क का विज्ञान है। यह एक ऐसा विज्ञान है, जिसके द्वारा मन और मस्तिष्क को विचारशून्य बनाने में सफलता मिल सकती है। यह एक ऐसा विज्ञान है जिसके माध्यम से हम अपने जीवन को सभी दृष्टियों से पूर्णता दे सकते हैं और उसे लक्ष्य तक पहुंचाने में सहायता प्रदान कर सकते हैं! इस विज्ञान के द्वारा भूतकाल और भविष्यकाल को उसी प्रकार से देख सकते हैं, जिस प्रकार से हम किसी सभागृह में बैठकर चलचित्र देखते हैं। यह विज्ञान भारत का प्राचीनतम और महत्त्वपूर्ण विज्ञान है जो कि ऋषियों के द्वारा प्रदान किया हुआ है। इसके माध्यम से उन्होंने इस प्रकार की सिद्धियां प्राप्त की थीं, जिनको सुनकर आज भी हम आश्चर्यचकित रह जाते हैं और दांतों तले उंगली दबा लेते हैं। उन महाऋषियों ने सम्मोहन के द्वारा इस प्रकार की जटिल और कठिन समस्याओं का निराकरण किया था जो कि सामान्यतः दुर्लभ और कठिन कही जाती हैं।

मन जब तुरीयावस्था में होता है, तब साधक अष्टसिद्धियों का स्वामी बन जाता है। इन सिद्धियों के द्वारा वह साधक पूर्णतः योगी बन जाता है और छोटी-मोटी साधनाएं स्वतः ही उसके अधीन हो जाती हैं। हमने प्राचीन ग्रंथों में पढ़ा है कि योगी पानी पर चल सकते हैं, हवा में उड़ सकते हैं, एक स्थान पर बैठे-बैठे अत्यंत दूर के दृश्य को देख सकते हैं, दूर स्थान स्थित सामग्री को उसी स्थान पर बैठे-बैठे प्राप्त कर सकते हैं आदि। इस प्रकार की कई सिद्धियों के बारे में हमने पढ़ा है और हम जब इसके बारे में पढ़ते हैं तो आश्चर्यचकित रह जाते हैं, परंतु जिसका अपने मन पर पूरी तरह से नियंत्रण है, जो 'अपने अंतर्मन को जाग्रत करने में समर्थ है जो विचारशून्य मन को बनाए रखने में सिद्धहस्त है, उसके लिए इस प्रकार की साधनाएं और सिद्धियां अगम्य नहीं हैं, क्योंकि इस प्रकार के नियंत्रण से वह स्वाभाविक रूप से इन सिद्धियों का स्वामी हो सकता है।

प्रत्येक प्रकार की साधना के मूल में श्रद्धा होती है। बिना श्रद्धा के कुछ भी प्राप्त नहीं हो पाता। भगवान् श्रीकृष्ण ने स्वयं कहा है कि **'श्रद्धावान लभते ज्ञानम:'** अर्थात् वही व्यक्ति जीवन में सफल हो सकता है जिसके मन में श्रद्धा होती है, क्योंकि श्रद्धा के द्वारा हम अपने जीवन के क्षणों को सामने वाले व्यक्ति के जीवन के क्षणों से बांध लेते हैं। यही नहीं अपितु श्रद्धा मात्र होंठों से ही नहीं होती, अपितु उसके लिए मन का आवेग आवश्यक होता है। हमारा मन ही सामने वाले के मन से टकरा कर कुछ अनुभूतियां प्राप्त करने में सफलता प्राप्त कर सकता है।

कोई भी सुंदर स्त्री एकांत में स्वयं को असुरक्षित अनुभव करती है। यही नहीं अपितु उस समय पांच-दस अपरिचित व्यक्ति भी वहां होते हैं, तब भी वह अपने-आप को असुरक्षित ही अनुभव करती है। परंतु यदि उसके साथ उसका पति होता है तो उसके मन में किसी प्रकार की चिंता या भय नहीं होता। इसका मूल कारण यह है कि उसकी श्रद्धा अपने पति और उसके पौरुष पर है। अतः जब तक वह साथ है तब तक वह अपने-आप को सुरक्षित अनुभव करती है। इसकी अपेक्षा पंद्रह-बीस बलवान, स्वस्थ व्यक्तियों के होते हुए भी वह अपने-आप को इसलिए असुरक्षित अनुभव करती है, क्योंकि उनके प्रति उसके मन में श्रद्धा नहीं होती।

इसी प्रकार की श्रद्धा गुरु और शिष्य के बीच में भी रहती है। यदि साधक को गुरु के प्रति श्रद्धा नहीं होती तो वह कुछ भी सीखने में समर्थ नहीं होता। इसकी अपेक्षा यदि उसके मन में गुरु के प्रति श्रद्धा होती है तो वह गुरु से सारा ज्ञान प्राप्त कर सकता है जो कि उसके पास है।

एक गुरु के पास बीस शिष्य होते हैं। उनमें से कुछ शिष्य बहुत कम ज्ञान प्राप्त कर पाते हैं जबकि कुछ शिष्य उसी निर्धारित समय में पूर्णता और पारंगता प्राप्त कर लेते हैं। इसका मूल कारण श्रद्धा है। जिस साधक के मन में पूर्ण श्रद्धा होती है, वह शीघ्र ज्ञान प्राप्त करने में समर्थ हो पाता है।

हम अपने मन में जो भी विचार लाते हैं उसका प्रभाव सामने वाले व्यक्ति पर अवश्य ही पड़ता है। इसी प्रकार सामने वाले व्यक्ति के मन के विचार भी हमारे चित्त पर पड़ते हैं और उसको हम अनुभव करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हमारे मन में गुरु के प्रति श्रद्धा नहीं होती और वह जो कुछ ज्ञान देता है, उसके प्रति अविश्वास होता है कि क्या पता गुरु जो कुछ मंत्र दे रहा है, वह सही भी है या नहीं तो हमारे ये विचार और ये अविश्वास की तरंगें गुरु के मन पर भी प्रभाव डालती हैं और उसका स्नेह हम पर स्वाभाविक रूप से कम हो जाता है। उनके मन में उतना उमंग और उत्साह नहीं रहता जितना कि वास्तव में रहना चाहिए।

जब मन में अविश्वास होता है तो मंत्र पर जितना और जिस प्रकार से ध्यान केंद्रित होना चाहिए, उस प्रकार से ध्यान केंद्रित नहीं हो पाता, क्योंकि उसका मूल अविश्वास से पूर्ण होता है। फलस्वरूप, मंत्र के प्रति जो तन्मयता होनी चाहिए वह नहीं रह पाती और इसीलिए हम मंत्र साधना में पूर्णता और सफलता प्राप्त नहीं कर पाते।

निर्विकार मन हमारे जीवन की सर्वोच्च उपलब्धि मानी जाती है और निर्विकार मन किसी भी साधना में पूर्णता के लिए आवश्यक होता है। यदि हमारा मन निर्विकार नहीं होगा तो उस पर कई प्रकार के विचार आघात करेंगे और इसके फलस्वरूप हमारे वे विचार भी सामान्य बन जाएंगे जो कि हमारे जीवन के लिए आवश्यक हैं।

हम जिस मंत्र पर पूर्ण प्रभाव डालना चाहते हैं, वह तभी संभव है जब मन निर्विकार हो, क्योंकि ऐसा मन पूर्ण सबलता के साथ मंत्र पर प्रभाव डालने में समर्थ हो पाता है।

जब आपका मन निर्विचार और निर्विकार हो जाता है तो आप ईश्वर या ब्रह्म के ज्यादा निकट होते हैं, क्योंकि उस समय आप केवल एक विचार के द्वारा पूर्ण प्रभाव देने में समर्थ हो पाते हैं, परंतु आप इस बात का ध्यान रखें कि घमंड या गर्व हमारे जीवन का सबसे प्रबल शत्रु है, क्योंकि यह घमंड हमारी साधना में न्यूनता देता है और हमारे अच्छे विचारों को कमजोर करता है। अतः जब आप इस प्रकार की स्थिति प्राप्त कर लें तब भी अपने-आप पर घमंड मत कीजिए और अपने मन को स्वस्थ बनाए रखिए। आप मन में यही भावना रखिए कि मैंने जो ज्ञान प्राप्त किया है, इससे पूर्व सैकड़ों लोगों ने यह ज्ञान प्राप्त कर लिया है। यही नहीं अपितु इससे भी ऊंचे स्तर का ज्ञान लोगों ने प्राप्त किया है। अतः मैं उनकी तुलना में कुछ भी नहीं हूं। इस प्रकार का साधारणीकरण ही आपके जीवन की उपलब्धि होनी चाहिए।

बिना घमंड के ही आदमी संतुष्ट हो सकता है और संतुष्टि-भाव ही मन को निर्मल बनाए रेखने में समर्थ होता है। बेचैन मन कुछ भी कार्य करने में सफल नहीं हो पाता।

अब मैं कुछ विशेष सिद्धियों के बारे में चर्चा करता हूं जो कि सम्मोहन पर आधारित हैं। जो व्यक्ति सम्मोहन में सफलता प्राप्त कर लेता है, वह इस प्रकार की सिद्धियों में भी आसानी से सफलता प्राप्त कर सकता है।

इस बात का ध्यान रखें कि यह आवश्यक नहीं है कि आपको पहली बार में ही सफलता मिल जाए। हो सकता है कि आप प्रयोग करें और उसमें आप सफल न हो सकें, परंतु यदि आप असफल भी होते हैं तो आपको झुंझलाने की जरूरत नहीं

है, आपको स्थिर चित्त से यह विचार करने की आवश्यकता है कि गलती कहां पर हुई है और किन कारणों से मैं इस प्रकार की साधना में असफल हुआ हूं।

कई बार हम प्रयत्न करने पर भी अपने उद्देश्य में सफल नहीं हो पाते। इसका मूल कारण हमारे मन की चंचलता और अस्थिरता होती है, क्योंकि यह सारा कार्य मन पर निर्भर है और जब तक हम मन पर नियंत्रण स्थापित करने में सफल नहीं हो पाते तब तक हम अपने उद्देश्य में सफलता प्राप्त नहीं कर पाते।

हम सामाजिक प्राणी हैं। हमारे ऊपर कई प्रकार की जिम्मेदारियां हैं। फलस्वरूप, कई प्रकार की चिंताओं से हमें ग्रस्त होना पड़ता है। अतः जब चिंताएं हमारे मन पर हावी होती हैं तब यह संभव नहीं होता कि हम चित्त को एक स्थान पर या एक बिंदु पर केंद्रित कर सकें। जब ऐसी स्थिति हो तो हमें उस दिन प्रयोग को या साधना को छोड़ देना चाहिए, क्योंकि मन को निर्विकार बनाए रखने के लिए जरूरत से ज्यादा संघर्ष करना पड़ सकता है, यह मन के लिए उचित नहीं है।

## 1. विचार संक्रमण सिद्धि

विचार संक्रमण का अर्थ अपने विचारों को दूसरों के मन में प्रवाहित करना होता है। हम जो कुछ चाहते हैं, दूसरा उस कार्य को बिना हमारे कहे करे, यह आवश्यक है। इस प्रकार के कार्य को विचार संक्रमण कहते हैं।

मनुष्य का मन कभी भी खाली नहीं रहता, हर समय उसके मन में सैकड़ों विचार आते-जाते रहते हैं। फलस्वरूप, हम जिस विचार को दृढ़ता देना चाहते हैं, वह विचार प्रबल नहीं रह पाता और वह प्रबलता के न होने के कारण उसका प्रभाव भी सामने वाले के मन पर उतनी गति के साथ नहीं हो पाता।

जैसा कि बताया जा चुका है, मानव के दो मन होते हैं, एक बाह्य मन जो जाग्रत अवस्था में सक्रिय बना रहता है, दूसरा आंतरिक मन जो हर क्षण सावधान एवं सतर्क बना रहता है तथा प्रत्येक प्रकार के विचार तथा बिंबों को स्वीकार करता रहता है।

हमारे मन में जो विचार पैदा होते हैं, वे जब हम सामने वाले व्यक्ति के लिए प्रवाहित करते हैं तो वे विचार सामने वाले व्यक्ति के अंतर्मन पर आघात करते हैं और वह व्यक्ति उस कार्य को करने के लिए बाध्य हो जाता है, परंतु उसमें आवश्यकता इस बात की है कि हमारा जो भी विचार हो वह परिपक्व हो, सुदृढ़ हो, स्पष्ट हो, सक्षम हो, जिससे कि वह सामने वाले के अंतर्मन पर तीव्रता के साथ आघात कर सके और उसे उन विचारों के अनुसार प्रेरित कर सके।

जैसा कि अभी स्पष्ट किया है कि जो भी विचार सामने वाले को देना है, वह सुदृढ़ हो, यह तभी संभव है जब हमारे मन में एक ही विचार केंद्रीयभूत हो तब हम

अपनी पूरी शक्ति तथा आंतरिक ऊर्जा का वेग उस विचार को दे सकते हैं। पर यदि हमारे मन में सैकड़ों विचार घर किए होंगे और उसमें यह विचार भी होगा जो हम दूसरों को देना चाहते हैं, तो उस भीड़ में वह विचार भी सामान्य विचार रह जाएगा। ऐसी स्थिति में यदि हम आंतरिक ऊर्जा का तथा इच्छा-शक्ति का आघात देते भी हैं तो जितने भी विचार हैं, उन सब पर वह आघात एक साथ लगता है। अतः प्रत्येक विचार पर आघात की मात्रा कम हो जाती है। फलस्वरूप, उस विचार में वह वेग नहीं रह पाता जो कि वास्तव में होना चाहिए, जिससे कि सामने वाले पर उसका प्रभाव पड़ सके।

इसके लिए हमें निर्विचार मन बनाने का अभ्यास करना चाहिए। इसकी विधि पीछे स्पष्ट की है कि हम किस प्रकार से प्रयत्न करके अपने मन को निर्विचार बना सकते हैं और फिर किस प्रकार से केवल एक ही विचार को मन में स्थान दे सकते हैं, जिससे पूरा बल केवल एक ही विचार को आघात दे सके और उसमें ताकत, वेग और प्रभाव पैदा हो सके।

इसके लिए हमें नित्य अभ्यास करना चाहिए। यह अभ्यास प्रातः अथवा सायंकाल में किया जाए तो ज्यादा उचित रहता है।

विचार संक्रमण में आदमी को धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाना चाहिए। हो सकता है प्रारंभ में आपको उतनी सफलता न मिले जितनी कि मिलनी चाहिए, परंतु इससे हताश या निराश होने की जरूरत नहीं है। यदि आप नियमित रूप से अभ्यास करते रहेंगे तो निश्चय ही आपको कुछ समय बाद सफलता मिलने लगेगी।

उदाहरण के लिए, आपके घर में मेहमान आया है। आप अपना अभ्यास यहीं से प्रारंभ कीजिए। उसे अपने सामने कुर्सी पर बैठा दीजिए और मन में यह विचार लाइए कि सामने बैठा हुआ मेहमान चाय पीने की इच्छा प्रकट करे। इसके बाद आप इस भावना को अपने मन में बनाकर सामने वाले के मन पर इस विचार को फेंकने की कोशिश कीजिए, परंतु इस बात का ध्यान रहे कि आपके होंठों से किसी प्रकार का कोई शब्द न निकले। जब कुछ ही क्षणों बाद मेहमान चाय पीने की इच्छा प्रकट करे और बिना चाय के बेचैनी अनुभव करे तो आप समझ लीजिए कि आप विचार संक्रमण में सफलता प्राप्त कर रहे हैं।

इसी प्रकार आप अपने कार्यालय में बैठे हैं। बैठे-बैठे आप यह विचार बनाइए कि आपका अधिकारी एक विशेष फाइल लेकर आपकी टेबल पर आए और आपसे उस फाइल में कार्य करने को कहे। यद्यपि यह अधिकारी दूसरे कमरे में बैठा है और आपके सामने नहीं है, पर फिर भी आप अपने विचार को उसके मन पर फेंकने या आघात करने का प्रयत्न कीजिए। इस प्रकार का आघात पांच, सात या दस बार दीजिए।

यह ध्यान रखिए कि आपमें जितनी ज्यादा इच्छा-शक्ति होगी, आपके विचार का वेग उतना ही ज्यादा प्रबल होगा। इसी प्रकार यदि आपके मन में अन्य विचारों की भीड़ नहीं होगी और केवल यही विचार होगा तो उस विचार में ताकत या बल ज्यादा पाएंगे, जिससे कि इसका प्रवाह और वेग तीव्रता के साथ हो सकेगा और सामने वाले पर उतने ही वेग से आघात कर सकेगा।

जब आप दस-पंद्रह बार इस प्रकार का विचार संक्रमण करेंगे तो आप देखेंगे कि आपका अधिकारी स्वयं उस फाइल को लेकर आपकी टेबल के पास आया है और आपको फाइल देते हुए कह रहा है कि यह कार्य पहले कर दें। मैं बाहर जा रहा था इसलिए सोचा कि आपको फाइल देता जाऊं।

यदि ऐसा हो जाता है तो आप समझिए कि विचार संक्रमण में आपको सफलता मिल रही है।

यहां पर इस बात का ध्यान रखिए कि आपके मन में परस्पर विरोधी विचार एक साथ नहीं आने चाहिए। यदि आपने अधिकारी के द्वारा फाइल लाने की बात का विचार किया है और साथ-ही-साथ यदि आपके मन में यह भी विचार आता है कि अधिकारी मेरी टेबल तक क्यों आएगा तो यह नकारात्मक भाव भी उस अधिकारी के चित्त पर पड़ेगा। साथ ही यह नकारात्मक भाव आपके पहले वाले भाव को कमजोर बना देगा। फलस्वरूप, उस भाव या विचार में वह तीव्रता नहीं रह पाएगी जो प्रभाव पैदा करती है।

अतः आपको चाहिए कि आप एक ही विचार को मन में केंद्रीयभूत करें और परस्पर विरोधी विचारों को अपने मन में न पनपने दें।

चित्र-त्राटक या मूर्ति-त्राटक के बारे में बताया जा चुका है। यह सफलता इसी त्राटक के माध्यम से मिल सकती है, क्योंकि जब हम मूर्ति-त्राटक करते हैं तो हमारी आंखों के सामने वह मूर्ति साकार हो जाती है, चाहे उस समय हमारी आंखें बंद ही हों।

इसी प्रकार जब हम विचार संक्रमण करें तो जिसके मन में विचार प्रवाहित करना चाहते हैं, उस व्यक्ति की मूर्ति या बिंब हमारी आंखों के सामने साकार हो जाना चाहिए। यह ध्यान रखना चाहिए कि हमारा अभ्यास इतना मजबूत हो कि उस समय उस चित्र के अलावा और कोई चित्र या बिंब हमारी आंखों के सामने नहीं आना चाहिए।

जब वह बिंब या चित्र आंखों के सामने आ जाए तब आप उसे आज्ञा दीजिए या उस बिंब का मन पर विचार संक्रमण कीजिए। ऐसा करने पर आपको तुरंत और निश्चित सफलता प्राप्त होगी। ऊपर के उदाहरण में आपकी आंखों के सामने

अधिकारी का चित्र साकार होना चाहिए और तभी आप विचार संक्रमण करें, जिससे कि आपको पूर्ण सफलता प्राप्त हो सके।

यदि उस व्यक्ति को आपने नहीं देखा हो, जिसके मन पर विचार संक्रमण करना है, तो पहले आप उसके चित्र या फोटोग्राफ को देख लें, यदि वह उपलब्ध हो। यदि यह भी संभव न हो तो सामने वाला व्यक्ति उस व्यक्ति का जो हुलिया बयान करे, उसी को अपने मानस में साकार रूप देते हुए बिंब बनाइए और फिर अपने विचारों को प्रेषित कीजिए, जिससे कि आपको सफलता मिल सके।

मेरे पास एक बार एक सज्जन आए जिनका पुत्र खो गया था। वे गांव के रहने वाले थे, अतः उनके पुत्र का कोई फोटोग्राफ उपलब्ध नहीं था। वे कह रहे थे कि आप कुछ ऐसा उपाय कीजिए जिससे पुत्र की बुद्धि निर्मल हो सके, और वह जल्दी-से-जल्दी घर लौट सके, क्योंकि उसके मन में घर के प्रति नफरत पैदा हो गई थी। ऐसी स्थिति में मैंने उस पिता से उसके पुत्र के हुलिया के बारे में जानकारी प्राप्त की तो उसके कद-काठी, लंबाई, चेहरे की आकृति, शरीर की आकृति, वेशभूषा आदि के बारे में उसने जो विवरण दिया, उसको आधार बनाकर मैंने एक बिंब तैयार किया जो उस लड़के का था।

इसके बाद उस बिंब को अपने मानस में स्थिर किया और प्रबल वेग से उसे यह विचार प्रेषित किया कि तुम्हें तुरंत घर लौटना है, तुम्हारा घर लौटना ही उचित है, क्योंकि तुम्हारे मन में घर वालों के प्रति जो नफरत है वह संदेह के कारण है यह संदेह व्यर्थ है, अब तुम्हें तुरंत घर लौटना है।

इस प्रकार मैंने लगभग पंद्रह मिनट तक विचार प्रेषण किया और उस पिता को विदा कर दिया। आश्चर्य की बात यह है कि तीसरे ही दिन वह बालक घर लौट आया। घर लौटने पर उसने बताया कि तीन दिन पहले कोई मुझे कह रहा था कि तुम्हें घर लौटना है और यह बात वह बार-बार कह रहा था। ऐसी आवाज मेरे कानों में बार-बार आ रही थी, इसके बाद तो सोते-जागते यही आवाज मेरे कानों में आती रही। फलस्वरूप, मैं घर लौट आया।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि यदि आपकी इच्छा-शक्ति प्रबल है और विचार संप्रेषण की शक्ति ज्यादा है तो निश्चय ही आपके विचारों का आघात सामने वाले के चित्र पर पड़ेगा, फिर भले ही वह सामने वाला व्यक्ति आपके पास हो या सैकड़ों मील दूर हो।

इस कार्य में इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि आपका मन पूरी तरह से स्वच्छ व निर्मल हो और आपके मन में एक ही विचार प्रबल बन सके, जिससे कि उस विचार को ताकत दी जा सके। उसके बाद शांत चित्त से अपने विचार को प्रेषित करने का प्रयत्न कीजिए।

इसके लिए प्रारंभ में कई अभ्यास किए जा सकते हैं, जिससे कि आपको यह अनुभव हो सके कि आप सही गति से आगे बढ़ रहे हैं।

1. घर के किसी सदस्य पर यह प्रयोग कीजिए कि वह आपको उसी समय पानी का गिलास लाकर दे। इसके लिए आप किसी शांत कमरे में बैठ जाइए और आंखें बंद करके उस सदस्य का बिंब अपनी आंखों के सामने लाइए और फिर उसे विचार प्रेषित कीजिए कि वह उसी समय पानी का गिलास लाकर आपको दे।

कुछ समय बाद ही आप देखेंगे कि वह पानी का गिलास लेकर आपके पास आया है, जबकि आपने उसे ऐसा करने के लिए मुंह से कुछ भी नहीं कहा था। आप उसे कहेंगे कि मैंने तो पानी नहीं मंगाया था तो वह आश्चर्य प्रकट करेगा और कहेगा कि मुझे तो ऐसा लगा कि आपने पानी के गिलास के लिए कहा है।

यदि ऐसा हो जाता है तो आप समझिए कि आप सही रास्ते पर चल रहे हैं।

2. उसके बाद आप अपनी सीमा को बढ़ाइए और इसी शहर में रहने वाले किसी मित्र का बिंब अपनी आंखों के सामने लाइए और उसे यह विचार प्रेषित कीजिए कि वह उसी क्षण आपको टेलीफोन करे।

इस विचार को आप पांच-दस या पंद्रह मिनट तक प्रेषित कीजिए। आप देखेंगे कि उसी समय टेलीफोन की घंटी बजी है और टेलीफोन के उस ओर आपका मित्र बात करना चाहता है।

प्रारंभ में आपको पांच-दस या पंद्रह मिनट तक एक ही विचार का संप्रेषण करने का प्रयत्न करना पड़ेगा, परंतु बाद में आपके द्वारा मात्र एक मिनट तक विचार प्रेषित करते ही सामने वाले पर आपके विचार का आघात होगा और वह आपके कहे अनुसार कार्य करने को तैयार हो जाएगा।

3. इसके बाद आप किसी दूसरे शहर में रहने वाले मित्र पुत्र या पिता या पत्नी को विचार प्रेषण करने का अभ्यास कीजिए और उन्हें यह विचार दें कि वह तुरंत आपको पत्र लिखे और उस पत्र में कुछ विशेष बात अवश्य लिखे, यह विशेष बात आप ही विचार कर माध्यम को दें। उदाहरण के लिए विचार दें कि वह आपको पत्र में लिखे कि आपकी याद बहुत आ रही है, आप तुरंत आ जाएं।

जब आप विचार प्रेषण करें तो उस दिन की तारीख़ और समय नोट कर लें और फिर पत्र की प्रतीक्षा करें। आप देखेंगे कि जिस तारीख़ को आपने विचार प्रेषित किया था, पत्र पर भी वही तारीख़ अंकित है।

इसी प्रकार आप विदेश में रहने वाले किसी व्यक्ति को भी विचार प्रेषित कर सकते हैं और उससे मनोवांछित कार्य करवा सकते हैं।

4. जब इस प्रकार का अभ्यास सही-सही हो जाए तब आप किसी अपरिचित व्यक्ति के चित्र को या फोटो का आधार बनाकर विचार प्रेषित करें और उसे विशेष कार्य करने की आज्ञा दें। जब वह वही कार्य कर दे तब आप समझ लें कि आपकी क्षमता में वृद्धि हो रही है और आप सफलता की ओर बढ़ रहे हैं।

5. इसके बाद अनजान व्यक्ति को विचार प्रेषित करें, जिसे आपने न तो कभी देखा है और न जिसका चित्र आपकी आंखों के सामने है। केवल बताए हुए हुलिए के आधार पर बिंब को अपने सामने रखें, फिर उसे प्रेषित करें। यदि आपके बताए अनुसार यह कार्य भी ठीक समय में संपन्न हो जाता है तो आप यह समझ लीजिए कि इस सिद्धि में आप सफलता प्राप्त कर रहे हैं।

परंतु इस बात को आप भली प्रकार से समझ लीजिए कि इस प्रकार के प्रयोग में प्रारंभ में असफलताएं मिल सकती हैं पर हताश होने की जरूरत नहीं है। यदि आप बार-बार अभ्यास करेंगे तो निश्चय ही आपको सफलता मिलने लग जाएगी।

इस संबंध में कुछ सावधानियां बरतनी आवश्यक हैं जो कि इस प्रकार हैं :

1. प्रारंभ में आप अभ्यास रात्रि के दस या ग्यारह बजे करें, क्योंकि उस समय सामने वाले व्यक्ति का ऊपरी मन सोया हुआ रहता है और उसका आंतरिक मन ज्यादा-से-ज्यादा जाग्रत रहता है। फलस्वरूप, आप जो भी विचार प्रेषित करेंगे, वह तुरंत और तीव्रता के साथ उसके मन पर आघात करेगा, अतः आपको शीघ्र सफलता मिल सकेगी।

2. उस समय आपका मन भी यथासंभव शांत रहता है, चारों तरफ शांति होती है, कोलाहल में न्यूनता होने की वजह से ध्यान एकाग्र करने में अनुकूलता रहती है। अतः यह समय प्रारंभ में साधकों के लिए ज्यादा उपयुक्त रहता है।

3. इस साधना के द्वारा कभी भी असामाजिक और अनैतिक कार्य मत कीजिए। यदि आप इस साधना के द्वारा किसी चरित्रवान स्त्री को मोहित करने का प्रयत्न करेंगे तो यह असामाजिक कार्य होगा और इसमें आपको सफलता मिलने में भी न्यूनता रहेगी, क्योंकि चरित्रवान स्त्री का मन अत्यंत बलवान होता है। फलस्वरूप, आपके विचार टकराकर व्यर्थ हो सकते हैं।

4. अच्छे कार्य के लिए इस प्रकार की साधना का प्रयोग करते रहना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि आपके मित्र का पुत्र पढ़ाई नहीं कर रहा है या उसका मन पढ़ाई में नहीं लग रहा है तो आप उसके मन को पढ़ाई की ओर प्रेरित कर सकते हैं और विचार संप्रेषण के द्वारा उसे पढ़ाई की ओर ज्यादा-से-ज्यादा ध्यान देने के लिए कह सकते हैं। इससे उसका ध्यान गलत कार्यों की तरफ नहीं रहेगा और वह पढ़ाई में ज्यादा ध्यान दे सकेगा।

5. इस साधना में सफलता तभी मिल सकती है, जब आपका मन शांत हो और उसमें दूसरे विचार नहीं के बराबर हों। केवल एक ही विचार होगा और परस्पर विरोधी विचार मन में नहीं होंगे तथा आपकी इच्छा-शक्ति अत्यंत बलवान होगी तो निश्चय ही आपको सफलता जल्दी मिल सकेगी। अतः एकाग्रता की सबसे अधिक जरूरत होती है।

6. श्रद्धा प्रत्येक कार्य में एक आवश्यक तथ्य है। यदि आपके मन में ही इस साधना के प्रति श्रद्धा नहीं होगी या आपको स्वयं को यह विश्वास नहीं होगा कि आप इस साधना में सफलता प्राप्त कर सकते हैं तो चाहे आप कितना ही प्रयत्न करें, आपको सफलता नहीं मिल सकेगी, क्योंकि आपके मन में यह विचार पहले से ही बलवान बना हुआ है कि यह साधना व्यर्थ है या इससे ऐसा होना संभव नहीं है तो आपको कुछ भी सफलता नहीं मिल सकेगी।

इस संबंध में ईसा मसीह का कथन अनुकरणीय है। उन्होंने अपने शिष्यों को एक बार कहा था कि यदि तुम श्रद्धा के साथ यह विचार करो कि सामने वाली पहाड़ी अभी जड़ से उखड़कर समुद्र में गिर जाए तो ऐसा हो सकता है, परंतु यह कार्य तभी हो सकता है जब आपके मन में पूर्ण श्रद्धा हो।

ईसा मसीह ने इस वाक्य में श्रद्धा के प्रति सब कुछ कह दिया है। उन्होंने यहां तक कह दिया है आपमें यदि अडिग आस्था और पूर्ण श्रद्धा है तो कोई भी काम असंभव नहीं है। यदि आपका मन पूर्ण तन्मयता के साथ और पूर्ण वेग के साथ विश्वासपूर्वक उस कार्य को करने के लिए जुट जाता है तो वह कार्य निश्चय ही होकर रहता है। अतः इस साधना में सफलता प्राप्ति के लिए श्रद्धा मूल आधार है।

वस्तुतः विचार संक्रमण सिद्धि अपने-आप में अन्यतम है। इसके माध्यम से हम पूरे विश्व के स्वामी हो सकते हैं, किसी भी व्यक्ति को अपने अनुकूल बना सकते हैं, साथ ही इसके माध्यम से हम दूसरों को अपने अनुकूल बनाकर अपने जीवन को ज्यादा सुखी और उन्नतिप्रद बना सकते हैं।

## 2. संकल्प साधना

हमारे जीवन में संकल्प साधना का सबसे अधिक महत्त्व है। भारतीय योग साधना में भी संकल्प शक्ति और साधना को सबसे अधिक महत्त्व दिया गया है, क्योंकि बिना इसके आदमी अपने जीवन में कुछ भी प्रगति नहीं कर पाता।

प्रत्येक व्यक्ति के मन में एक लक्ष्य होता है, कोई लखपति बनना चाहता है, कोई यह चाहता है कि वह रोगमुक्त हो तथा उसका शरीर सुंदर, सबल, स्वस्थ व आकर्षक बना रहे, कोई ईश्वर प्राप्ति को ही अपना लक्ष्य मान लेता है तो कोई किसी अन्य लक्ष्य को लेकर अपने जीवन में कार्य करता है।

परंतु बहुत ही कम ऐसे सौभाग्यशाली होते हैं जो अपने जीवन में अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेते हैं। यद्यपि प्रयत्न सभी करते हैं और सभी अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए जीवन में दौड़ते रहते हैं, परंतु सफलता कम लोगों को ही मिल पाती है, अधिकतर लोग अपने लक्ष्य की प्राप्ति में असफल ही रहते हैं।

इस असफलता का कारण उसकी संकल्प-शक्ति में न्यूनता है। जिस व्यक्ति का संकल्प जितना ज्यादा कमजोर होगा, वह अपने लक्ष्य से उतना ही अधिक दूर रहेगा।

हम प्रतिदिन, प्रतिक्षण नए-नए विचार मन में लाते रहते हैं, नई-नई योजनाएं बनाते रहते हैं और कुछ-न-कुछ विचार मन में बनाते-बिगाड़ते रहते हैं, क्योंकि हम अपने जीवन में कुछ-न-कुछ करना चाहते हैं। परंतु ये विचार, ये योजनाएं मात्र हवाई किला बनकर रह जाती हैं और ये योजनाएं इसलिए पार नहीं पड़तीं, क्योंकि इसके पीछे न तो हमारी दृढ़ इच्छा-शक्ति होती है और न संकल्प-शक्ति में प्रबलता रहती है। यदि हमारी संकल्प-शक्ति मजबूत हो और हम यह निश्चय कर लें कि हम जो कुछ कह रहे हैं वह होगा ही, अवश्य ही होगा और इसी संकल्प-शक्ति के सहारे यदि हम आगे बढ़ते हैं तो निश्चय ही हमें सफलता मिल जाती है।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि हम अपने जीवन में जो भी योजनाएं बनाएं वह सोच-विचार कर बनानी चाहिए, साथ ही वह योजना समय, काल और पात्र के अनुरूप होनी चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि कोई यह संकल्प या योजना बनाता है कि न्यूयॉर्क को दिल्ली शहर के पास लेकर आना है तो यह व्यर्थ है, क्योंकि यह देश-काल के अनुरूप नहीं है या कोई यह योजना बनाए कि आज का युद्ध तलवारों से ही लड़ा जाए तो संभव नहीं है, क्योंकि आज का विज्ञान इतना अधिक उन्नति कर चुका है कि वह वापस आदिम युग में नहीं जा सकेगा। इसलिए हम जो भी योजना बनाएं वह बहुत सोच-विचार कर बनाएं। उदाहरण के लिए, यदि कोई गरीब दृढ़ इच्छा-शक्ति लेकर यह संकल्प बनाता है कि मुझे निश्चय ही लखपति बनना है और इस गरीबी को समाप्त करना है तो उसे योजना बनानी चाहिए कि अमुक कार्य इसके लिए सहायक होगा। इसके बाद वह उस कार्य या व्यापार के द्वारा एक वर्ष में दस हजार रुपये इकट्ठे कर लेगा। यह संकल्प बनाना चाहिए। दूसरे वर्ष बीस हजार रुपये कमाएगा और इस प्रकार पांच वर्ष में लखपति बनेगा। यह योजना तो व्यावहारिक है, परंतु यदि कोई व्यक्ति यह योजना बनाता है कि मेरे पास तो इस समय कुछ भी नहीं है, परंतु मैं तीन महीनों के भीतर-भीतर लखपति बन जाऊंगा तो ऐसा असंभव नहीं तो कठिन अवश्य है।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि संकल्प से पहले योजना बनाना आवश्यक है, परंतु योजना व्यावहारिक तथा परिस्थितियों के अनुरूप होनी चाहिए। इस प्रकार की योजना जब आपके दिमाग में स्पष्ट हो जाए तो उसे कागज पर अंकित कर लेनी चाहिए और उसके बाद आप यह दृढ़ संकल्प कर लें कि मुझे यह कार्य करना ही है और किसी भी हालत में मैं इस कार्य को पूरा करके ही रहूंगा।

इसके बाद आप मानसिक व शारीरिक रूप से उस कार्य को पूर्ण रूप देने में जुट जाइए। इस बात का ध्यान रखिए कि आपको पग-पग पर कठिनाइयां मिलेंगी, विरोधी परिस्थितियों से आपका संकल्प डिगने लगेगा, परंतु इससे आपको विचलित नहीं होना है, अपितु दोगुने जोश और आस्था के साथ इस कार्य में जुटे रहना है। यदि आपकी आस्था और श्रद्धा इसी प्रकार से बलवान बनी रही तथा आपकी संकल्प-शक्ति में किसी प्रकार की न्यूनता नहीं आ पाई तो निश्चय ही आपकी यह योजना निर्धारित समय में ही पूर्ण हो सकेगी।

एक बार मैं किसी साधना में बैठना चाहता था, परंतु उस साधना के लिए काले मृग का चर्म आसन के रूप में होना आवश्यक था, जबकि मेरे पास इस प्रकार का कोई आसन नहीं था और न मेरे शहर में इस प्रकार के कृष्ण मृगचर्म मिलते थे।

मैंने शाम को बैठकर संकल्प लिया कि कल मध्याह्न से मुझे इस साधना को प्रारंभ करना ही है और यह साधना अवश्य ही प्रारंभ हो सकेगी, इसमें कोई संदेह नहीं है। वास्तव में जब मैं ऐसा विचार कर रहा था तब भी मेरे मन में किसी प्रकार का संदेह नहीं था।

दूसरे ही दिन प्रातःकाल क्या देखता हूं कि मेरा एक शिष्य वाराणसी से एक कृष्ण मृगचर्म आसन लेकर आ रहा है। उसने वह आसन मुझे भेंट में देते हुए कहा कि मैं सोच रहा था कि आपको कभी इस प्रकार का आसन भेंट करूं, परंतु मेरे पास इस प्रकार की सुविधा नहीं थी। इस बार यह आसन अनायास ही मिल गया, इसलिए आपको यह आसन भेंट करने के लिए आया हूं।

निर्धारित समय में मेरी साधना प्रारंभ हो गई और मुझे एक बार फिर यह विश्वास हो गया कि संकल्प-शक्ति यदि दृढ़ है तो निश्चय ही वह कार्य होता ही है।

एक बार मैं अपने गुरुभाई के पास बैठा हुआ था। उनका आश्रम जंगल में था। शहर वहां से एक किलोमीटर दूर था। उनका पूजा का धूप समाप्त हो गया था और वे मुझे धूप लाने के लिए भेजना चाहते थे, परंतु उन्होंने मेरी व्यथा पहचान ली कि यह सर्दी में जाना नहीं चाहता है। उन्होंने कहा कि तुम्हें सर्दी में कहीं जाने की जरूरत नहीं है, अभी कोई भक्त धूप लेकर आता ही होगा और आश्चर्य की बात

यह है कि कुछ ही क्षणों बाद एक दर्शनार्थी धूप का पैकेट लिए हुए आश्रम में आया और उसने धूप सामने रखते हुए उसे स्वीकार करने की प्रार्थना की।

अमेरिका के प्रसिद्ध संत बर्नहम का एक उदाहरण पर्याप्त होगा। एक बार उनके पास जो कुछ खाद्य सामग्री थी, वह समाप्त हो गई। उनके आश्रम में लगभग पचास बच्चे रहते थे, जो अनाथ थे या जिनके माता-पिता का अता-पता नहीं था। इन बालकों में पांच साल से लेकर पंद्रह साल तक के बच्चे थे।

इन बच्चों को नित्य प्रातः ग्यारह बजे भोजन दिया जाता था। उस दिन साढ़े दस बज गए पर भोजन का कोई प्रबंध नहीं हो पाया और न ही आश्रम में कोई खाद्य सामग्री थी। अतः व्यवस्थापक ने स्वामीजी से पूछा कि ऐसी स्थिति में क्या किया जाए। स्वामीजी ने एक क्षण व्यवस्थापक की तरफ देखा और कहा, करना क्या है, ग्यारह बजे भोजन के लिए बच्चों को बैठा दो, उनको भोजन कराना ही है। पर आश्रम में तो खाने के लिए या खिलाने के लिए कुछ भी नहीं है।

तो संत ने कहा, यह चिंता तुम्हें करने की जरूरत नहीं है। निश्चय ही समय पर बालकों को भोजन मिलेगा, उनको भोजन कराना ही है।

व्यवस्थापक चला गया। जब ग्यारह बजने में पांच मिनट बाकी रह गए तो वह फिर आया और पूछा कि क्या भोजन की घंटी बजा दी जाए जिससे कि बालक थाली-कटोरी लेकर पंगत में बैठ जाएं।

संत ने कहा, इसमें पूछने की क्या बात है, यदि नित्य ग्यारह बजे भोजन देते हैं तो आज भी ग्यारह बजे ही भोजन देना है। तुम भोजन की घंटी बजा दो।

आश्चर्य के साथ व्यवस्थापक चला गया और क्रोध में उसने ठीक ग्यारह बजे घंटी बजा दी। सभी बालक अपने कमरों से दौड़ते हुए थाली, गिलास लेकर पंक्ति में बैठ गए।

ठीक उसी समय खाद्य सामग्री से भरा हुआ एक ठेला आश्रम में आया। उसके साथ एक सज्जन भी थे। उन्होंने स्वामी जी से निवेदन किया कि प्रातः सौ लोगों को भोजन दिया था पर भोजन दो सौ लोगों का बन गया, अतः शेष भोजन यहां लेकर आया हूं, कृपया बच्चों को परोसने की स्वीकृति दे दें।

स्वामीजी ने स्वीकृति दे दी और बच्चे भोजन से निर्धारित समय में तृप्त होकर अपने-अपने कमरों में चले गए।

लगभग एक बजे स्वामीजी ने व्यवस्थापक को अपने पास बुलाया और पूछा कि क्या सब बच्चों ने भोजन कर लिया तो व्यवस्थापक ने कहा कि बच्चों ने तथा आश्रम के कर्मचारियों ने भी भोजन कर लिया है।

काला कर दे। इस बात का ध्यान रखे कि एक तरफ से यह कांच का टुकड़ा पूरी तरह से काला हो जाए।

अब इसके बाद आप अपने सामने दो फुट की दूरी पर एक टेबल पर इस कांच के टुकड़े को दीवार के सहारे इस प्रकार टिका कर रख दें कि वह काला तल आपकी तरफ रहे। आप आसन बिछा कर स्वस्थ चित्त से बैठ जाएं और वह कांच का टुकड़ा इतनी ऊंचाई पर स्थित हो कि आपकी नजर के बिल्कुल सामने हो।

इसके बाद कांच के टुकड़े के सामने घी का एक दीपक जला दें। कमरे की खिड़कियां तथा दरवाजे बंद कर दें। फिर आप शांत चित्त से अपनी दृष्टि को कांच के टुकड़े में प्रतिबिंबित दीपक की लौ पर जमाइए। इस बात का ध्यान रखिए कि आपको इस लौ के अलावा और कुछ भी दिखाई नहीं देना चाहिए।

आप अत्यंत धीमी गति से सांस लें, क्योंकि ज्यादा गहरी और लंबी सांस लेने से दीपक की लौ थरथरा सकती है। अतः अपनी श्वसन क्रिया को स्वस्थ व संयत रखें।

कुछ समय तक या कुछ दिनों तक अभ्यास करने के बाद आपको वह कांच का काला तल प्रकाशवान दिखाई देगा। इसका तात्पर्य यह हुआ कि आप सही रास्ते पर आगे बढ़े रहे हैं, क्योंकि वह प्रकाशवान दृश्य आपके अंतर्मन का ही प्रकाश है जो कांच के टुकड़े पर प्रतिबिंबित होकर आपको दिखाई दे रहा है।

आप अपने अभ्यास को इसी प्रकार से नियमित बनाए रखिए। कुछ समय बाद उस हिस्से में अर्थात् उस कांच के टुकड़े में आपको कुछ दृश्य दिखाई देने लगेंगे। जब ऐसी स्थिति आ जाए तब आप और अधिक सावधान हो जाइए, क्योंकि जब आपका बहिर्मन तथा अंतर्मन दोनों एक दूसरे से संपर्क कर रहे हैं, और बहिर्मन जो कुछ अनुभव कर रहा है, वह अंतर्मन को प्रेषित कर रहा है।

इसके बाद आप उस दृश्य को या स्थान को देखने का प्रयत्न करें जो कि आपके द्वारा पहले देखा हुआ हो। उदाहरण के लिए, आप एक क्षण के लिए यह चिंतन करें कि ताजमहल के मुख्य द्वार के बाहर क्या हो रहा है।

जब आप ऐसा सोचेंगे तो बहिर्मन, अंतर्मन को यह संदेश प्रेषित करेगा और अंतर्मन एक क्षण में ताजमहल के मुख्य द्वार पर जाकर देखने का प्रयत्न करेगा। आप यह देखकर आश्चर्यचकित होंगे कि आपको ताजमहल, उसका दरवाजा तथा दरवाजे के बाहर घूमते-फिरते लोग स्पष्ट दिखाई दे रहे हैं।

इसी प्रकार अपने अभ्यास को नियमित रखिए और ज्यादा-से-ज्यादा दूर की वस्तुएं या दूर की घटनाएं देखने का प्रयत्न कीजिए।

इसमें आपकी आंखें कोई मदद नहीं करेंगी, अपितु आपके ज्ञान चक्षु अर्थात् आंखें बंद कर देने के बाद जो हृदय की आंखें खुल जाती हैं, वे ही इन सब दृश्यों को देखने का प्रयत्न करेंगी और सफलता प्राप्त करेंगी।

यह कांच का टुकड़ा प्रारंभ में अभ्यास के लिए है। इसके बाद इसकी कोई आवश्यकता नहीं रहेगी, क्योंकि ज्यों ही आप अपनी आंखें बंद कर शांत चित्त से बैठेंगे, त्यों ही आपका अंतर्मन जाग्रत हो जाएगा और वह दूर की वस्तुएं तथा दूर की घटनाओं को देख सकेगा।

यह साधना जितनी आसान दिखाई दे रही है, उतनी आसान नहीं है। काफी प्रयत्न, परिश्रम और साधना की जरूरत है, तभी इसमें सफलता मिल सकती है, परंतु इसमें कोई दो राय नहीं कि यदि साधक बराबर अभ्यास करता रहे तो वह निश्चय ही इस प्रकार की साधना में सफलता प्राप्त कर सकता है।

जिस प्रकार हम इस साधना के द्वारा वर्तमान क्षण को देखते हैं, उसी प्रकार इसी साधना से यह भी देख सकते हैं कि सामने वाले व्यक्ति के भूतकाल में क्या-क्या घटनाएं घटित हुई थीं या अमुक निश्चित तारीख़ को क्या घटना घटित हुई थी या भविष्य में इस व्यक्ति के जीवन में क्या घटनाएं घटित होंगी।

यदि व्यक्ति सामने न भी खड़ा हो तब भी उसकी फोटो को देखकर भी उसके भूतकाल और भविष्यकाल को पहचाना जा सकता है।

इस साधना में दूरी कोई महत्त्व नहीं रखती, क्योंकि लाखों मील दूर की घटनाओं को एक क्षण में ही देखा जा सकता है। इसी प्रकार भूतकाल और भविष्यकाल को भी पहचाना जा सकता है।

प्रारंभ में इस प्रकार की घटनाओं को देखने के लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है, परंतु जब साधक को अभ्यास हो जाता है तो फिर वह ज्यों ही आसन पर स्थिर चित्त से बैठता है, त्यों ही वह सब कुछ देख सकता है जो कि वह देखना चाहता है या जानना चाहता है।

## भविष्यकाल सिद्धि

पहले दूरदर्शन सिद्धि का वर्णन किया गया है। यह साधना भी लगभग उसी प्रकार की है, क्योंकि इस साधना के माध्यम से भी व्यक्ति के भूतकाल या भविष्यकाल को देखा जा सकता है। विशेष रूप से इस साधना के द्वारा जो भविष्य कथन किया जाता है, वह ज्यादा प्रामाणिक तथा सही होता है।

इसका मूल कारण यह है कि अंक शास्त्र ज्योतिष या सामुद्रिक शास्त्र के द्वारा जो भी भविष्य कथन किया जाता है, वह एक प्रकार से स्थूल है, क्योंकि इसमें मात्र

बहिर्मन का ही सहयोग होता है। अतः बहिर्मन कई प्रकार के घात-प्रतिघातों से व्यथित होने के कारण वह अपने-आप में स्वतंत्र नहीं होता, इसलिए इसके द्वारा जो कुछ कहा जाता है वह पूर्ण प्रामाणिक नहीं हो पाता।

इसके अलावा ज्योतिष शास्त्र की भी एक सीमा है, क्योंकि यह विज्ञान है और कोई भी विज्ञान अपने-आप में पूर्ण नहीं है। ज्योतिष शास्त्र का परिवेश तो बहुत लंबा-चौड़ा है, अतः इसके फल कथन में त्रुटि होना स्वाभाविक है। यदि एक ही जन्मकुंडली पर दस ज्योतिषी भविष्य कथन करते हैं तो एक या दो ज्योतिषियों का भविष्य कथन सही होता है, बाकी ज्योतिषियों का असत्य या अर्द्धसत्य होता है।

इसका मूल कारण यह है कि जब तक भविष्य कथन में अंतर्मन का योग नहीं किया जाएगा, तब तक भविष्य कथन स्थूल और अधूरा-सा ही रहेगा। जिन दो ज्योतिषियों का भविष्य कथन सही हुआ है, उसका मूल कारण उनके अंतर्मन और बहिर्मन का संयोग रहा होगा।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि यदि हम ज्योतिष शास्त्र में अपने आंतरिक मन का भी सहयोग लें तो वह ज्यादा सही होगा और उसमें ज्यादा पूर्णता आ पाएगी।

एक बार मैं एक गरीब व्यक्ति की जन्मकुंडली देख रहा था तो मुझे उसमें लगा कि यह व्यक्ति साधारण स्तर का ही होना चाहिए, क्योंकि विशिष्ट योग उस कुंडली में नहीं था।

परंतु जब मैंने आंखें बंद कर अपने बाह्य मन और आंतरिक मन को एकाग्र किया तो पता चला कि यह व्यक्ति साधारण स्तर का नहीं है। यह साधारण वेशभूषा में दिखाई अवश्य दे रहा है, परंतु यह संपन्न है और समाज में उच्च वर्ग का प्रतिनिधित्व करता है। मैंने आंखें खोल कर उसे कहा कि आपकी जन्मकुंडली के अनुसार तो आप एक सामान्य व्यक्ति ही होने चाहिए, परंतु मुझे ऐसा लग रहा है कि आप संपन्न हैं और आपके पास लाखों की संपत्ति होनी चाहिए। वे सज्जन दो क्षण मुझे देखते रहे और फिर बोले कि वास्तव में ही आपका कथन सही है। मैं प्रसिद्ध कपड़े की मिल का स्वामी हूं। मैं तो सामान्य वेशभूषा में केवल आपकी परीक्षा लेने के लिए ही आया था।

इस प्रकार हम देखते हैं कि हमारी आंखें धोखा खा सकती हैं। ज्योतिष की सीमा होने के कारण फल कथन में त्रुटि या अपूर्णता रह सकती है, परंतु अंतर्मन कभी भी गलती नहीं करता और वह जो कुछ देखता है जो कुछ अनुभव करता है, वह अपने-आप में पूर्ण होता है और उसके द्वारा कभी कोई गलती नहीं होती।

अतः भविष्य कथन करने वाले साधकों को चाहिए कि वे अपने अंतर्मन को ज्यादा-से-ज्यादा विकसित करें तथा उसके माध्यम से यदि वे देखने का प्रयत्न करेंगे तो निश्चय ही पूर्ण सफलता प्राप्त कर सकेंगे।

## कृत्या सिद्धि

हमने पुराणों में और धार्मिक ग्रंथों में कई स्थानों पर पढ़ा है कि देवताओं ने या राक्षसों ने विपत्ति आने पर अपने योग बल से एक विशेष शक्ति संपन्न पुरुष या महिला को पैदा किया और उसके द्वारा अपने कार्य की सिद्धि प्राप्त कर ली।

दक्ष के यज्ञ का नाश करने के लिए जब महादेव असफल से हो रहे थे तो उन्होंने मंत्र बल से एक कृत्या को पैदा किया और कुछ ही क्षणों में उस कृत्या के माध्यम से यज्ञ का विध्वंस कर दिया।

इसी प्रकार देवी भागवत में ऐसे कई राक्षसों का वर्णन है, जिन्होंने अपने कार्य की सफलता के लिए कृत्या का प्रयोग किया है।

जब भस्मासुर के अत्याचार से सभी देवता दुखी हो रहे थे तब भगवान् विष्णु ने विशेष मोहिनी रूप कृत्या को उसी क्षण पैदा किया और उसने अपने मोहक रूप से भस्मासुर को मोहित कर उसे समाप्त कर दिया।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि कृत्या एक विशेष शक्ति संपन्न देवी होती है जो कि असंभव-से-असंभव कार्य करने में भी सफल होती है, पर यह न तो देवताओं की श्रेणी में होती है और न इसे राक्षस, पिशाच या अन्य किसी वर्ग में रखा जा सकता है, क्योंकि यह शुद्ध रूप से मानस कन्या या मानस अंग होती है।

यह साधना अपने आप में अद्भुत है और एक प्रकार से पूर्णतः गोपनीय है, परंतु इसे साधकों के ज्ञान के लिए प्रकट किया जा रहा है।

साधकों को चाहिए कि वह नित्य एक निश्चित समय पर आसन पर बैठ जाएं। उस समय कमरे की सारी खिड़कियां और दरवाजे बंद रहें तथा वातावरण पूर्णतः शांत हो।

साधक को चाहिए कि वह सुबह उठकर प्रातःकाल इस साधना का प्रयोग करे, क्योंकि सूर्योदय से एक घंटे पूर्व तथा सूर्योदय के एक घंटे बाद तक का समय इसके लिए सबसे अधिक उपयुक्त रहता है।

साधक स्थिर चित्त से अपने आसन पर बैठ जाए और एक ऐसी कल्पना करे कि उसके शरीर से और शरीर के प्रत्येक अंग से कुछ तेज निकल रहा है और एक कन्या का निर्माण हो रहा है, अर्थात् साधक के सिर से तेज निकल कर उस मानसी कन्या के सिर का निर्माण हो रहा है। इसी प्रकार साधक की आंखों से उसकी आंखें, साधक के हाथ-पैरों से उसके हाथ-पैरों आदि का निर्माण हो रहा है।

कुछ समय बाद जब साधक अपनी आंखें बंद करेगा तो उसके शरीर से मानस रूप में निर्मित कन्या उसे स्पष्ट दिखाई देने लगेगी, पर इसमें साधक को इस बात

का ध्यान रखना चाहिए कि वह हर क्षण इस मानसी कन्या का चिंतन करता रहे या उसे देखता रहे। एक क्षण के लिए भी मानसी कन्या को अपनी आंखों से ओझल न होने दे।

इस अभ्यास में चार-छः महीने लग सकते हैं, परंतु यदि नित्य इसी प्रकार का अभ्यास साधक करता रहे तो वह मानस कन्या हर क्षण उसी आंखों के सामने रहेगी। कुछ अभ्यास होने के बाद साधक चाहे बैठा हो, चाहे सो रहा हो और चाहे यात्रा कर रहा हो, वह मानस कन्या उसके साथ ही रहेगी और हर क्षण उसको अपनी आंखों के सामने दिखाई देगी। यह मानस कन्या और कोई नहीं 'कृत्या' ही है जो कि संसार में सबसे अधिक प्रबल और शक्तिवान है। इसकी शक्ति की सीमा नहीं होती। क्योंकि जहां मानव पंच तत्त्वों से मिल कर बनता है, वहीं यह कृत्या केवल तीन तत्त्वों से ही निर्मित होती है। फलस्वरूप, इसकी गति अप्रतिम होती है तथा इसका वेग मन से भी ज्यादा होता है।

जब यह कृत्या चौबीसों घंटे आपकी आंखों के सामने रहे तब आप 'कृत्या निर्माण' में सफल समझे जाएंगे।

इसके बाद आप इस कृत्या को आदेश दें कि तुम अमुक शहर में मेरे अमुक मित्र को यह संदेश दो। वह कृत्या एक ही क्षण में उस मित्र को वह संदेश दे देगी।

इसी प्रकार इस कृत्या को कोई भी कार्य सौंपा जा सकता है कि तुम्हें दिल्ली के अमुक स्थान से यह वस्तु लानी है तो वह कृत्या उसी क्षण आपको वह वस्तु लाकर दे देगी।

उदाहरण के लिए, दूर स्थान स्थित कोई वस्तु पड़ी हो या उदाहरण के लिए आप पचास मील दूर बैठे हों और इस कृत्या को कहें कि मेरे घर में अमुक स्थान पर मेरी डायरी पड़ी है, तुम लेकर आओ, तो वह एक क्षण में डायरी लाकर आपको दे देगी।

यही नहीं अपितु इस कृत्या के माध्यम से किसी भी व्यक्ति के भूतकाल को जाना जा सकता है या भविष्यकाल को पहचाना जा सकता है। उदाहरण के लिए, आप उस कृत्या से पूछें कि रमेश भाई के भूतकाल का वर्णन करो तो वह उसके जन्म से अब तक की सारी प्रमुख घटनाओं को बता देगी। इसी प्रकार यदि व्यक्ति के भविष्यकाल के बारे में जानना हो तो वह कृत्या उस व्यक्ति के भविष्य की छोटी-से-छोटी घटना को भी बता देगी।

इसमें विशेषता यह है कि उसके पास आठ-दस लोग भी बैठे होंगे, परंतु जब कृत्या भूतकाल या भविष्यकाल का विवरण आपको सुनाएगी तो यह केवल आपको ही सुनाई देगा। पास में बैठे अन्य लोगों को न तो सुनाई देगा और न इस प्रकार का कुछ आभास होगा।

शत्रु के संहार के लिए या स्वयं की मदद के लिए किसी भी प्रकार का कार्य इस कृत्या को सौंपा जा सकता है और कृत्या असंभव-से-असंभव तथा कठिन-से-कठिन कार्य को भी एक क्षण में कर सकती है।

इस बात का ध्यान रखें कि इस कृत्या को साधक एक क्षण के लिए भी भूले नहीं, अपितु हर क्षण, हर समय अपनी आंखों के सामने ही रखे।

इस बात का भी ध्यान रखें कि व्यर्थ के कार्यों के लिए इस कृत्या का प्रयोग न करें। कोई असंभव और कठिन कार्य हो या कोई ऐसा कार्य अथवा कोई ऐसी समस्या सामने आ जाए, जिसका निदान सामान्यतः संभव न हो, तभी इस कृत्या का प्रयोग करें तो ज्यादा उचित रहेगा।

वास्तव में ही यह साधना अपने-आप में अद्भुत और परम श्रेष्ठ कही जा सकती है।

# उपसंहार

सम्मोहन विज्ञान स्वयं में एक पूर्ण और प्रभावशाली विज्ञान है, जिसका आज के युग में सबसे अधिक महत्त्व है। इस समय जितने भी अन्य विज्ञान हैं, वे सब भौतिकता से जुड़े हुए हैं, जबकि यही एकमात्र ऐसा विज्ञान है जिसका सीधा संबंध भौतिकता से न होकर मानव मन से है। इस विज्ञान का कार्य है कि किस प्रकार से मानव मन को ऊर्ध्वगामी बनाया जाए, जिससे कि मानव मन नियंत्रित होकर समाजोपयोगी बन सके।

मानव जीवन में मन का सबसे अधिक महत्त्व है, क्योंकि मानव जो भी सोचता है, उसे कार्य रूप में परिणत करने के लिए मन का सहयोग आवश्यक है। आज समाज और विश्व में जितनी भी घटनाएं घटित हो रही हैं, उन सब के मूल में यह मानव मन ही है। इसके माध्यम से ही घृणा, क्रोध, छल, प्रतिशोध आदि फैलाया जा सकता है, जबकि इसका रचनात्मक उपयोग किया जाए तो इसके द्वारा प्रेम, करुणा, दया, स्नेह, ममत्व और भ्रातृत्व-भाव को पूरे विश्व में फैलाया जा सकता है।

इससे यह स्पष्ट होता है कि यदि किसी प्रकार से मानव मन को नियंत्रण में लिया जा सके तो इसके द्वारा समाज के विरुद्ध होने वाली प्रवृत्तियों को मिटाया जा सकता है और उसकी जगह समाज की अनुकूल प्रवृत्तियों को बढ़ावा दिया जा सकता है।

विदेशों में तो इस विज्ञान का बहुत अधिक महत्त्व है। वे इस बात को अनुभव करने लगे हैं कि यह विज्ञान मानव मूल में है और आज के युग में केवल यही एक ऐसा विज्ञान है जो मानव जीवन को सुखी, सात्विक और सरल बना सकता है। अन्य सभी विज्ञानों में विपरीत प्रभाव भी हैं, जबकि इस विज्ञान में किसी प्रकार से कोई विपरीत प्रभाव नहीं है। इसीलिए वे जीवन के प्रत्येक कार्य में इस विज्ञान का सहयोग लेने लगे हैं।

चिकित्सा विज्ञान में तो इसने क्रांतिकारी कार्य किया है और इसके माध्यम से ऐसी कई बीमारियों का निदान हो सका है जो कि आज तक असंभव मानी जाती थीं। मस्तिष्क से संबंधित बीमारियों में तो यह विज्ञान अत्यंत ही सहायक सिद्ध हुआ

है, क्योंकि इसके द्वारा किसी भी प्रकार की औषधि नहीं दी जाती, अपितु केवल भावना के द्वारा ही इस प्रकार की कठिन और जटिल बीमारियों का इलाज किया जाता है। फलस्वरूप, विपरीत असर की संभावना नहीं के बराबर रह जाती है।

इसके अलावा मानव जीवन के पारस्परिक संबंधों में भी इस विज्ञान का सहारा लिया जाने लगा है। आज की नई पीढ़ी में जो हठ की प्रवृत्ति बढ़ गई है, उसका शमन इसके माध्यम से ही संभव हो सका है। नशे के आदी नशेबाजों की लत इससे छुड़ाई जा सकी है तथा जीवन के प्रत्येक छोटे और बड़े कार्यों में इसका उपयोग किया जाने लगा है।

भारत में अभी तक इस विज्ञान का जिस प्रकार से प्रयोग होना चाहिए या इसके बारे में जिस प्रकार से जन-जागरण बनना चाहिए, वह नहीं बन सका है, क्योंकि अभी तक वे इसके महत्त्व को भली प्रकार से समझ नहीं सके हैं। पाश्चात्य प्रभाव के फलस्वरूप चिकित्सा में तो अब इसका यदा-कदा उपयोग होने लगा है, परंतु अन्य किसी भी क्षेत्र में इसका उपयोग जिस प्रकार से होना चाहिए, उस प्रकार से नहीं हो रहा है।

इस स्थिति को जोधपुर स्थित भारतीय ज्योतिष अध्ययन अनुसंधान केंद्र ने अनुभव किया। उसने महसूस किया कि यदि इसी प्रकार की स्थिति बनी रही तो एक दिन हम इस क्षेत्र में भी पूरी तरह से पिछड़ जाएंगे। आज इस क्षेत्र में पाश्चात्य देश भारत का लोहा मानते हैं। वे यह महसूस करते हैं कि इस विज्ञान का प्रारंभ भारत में हुआ है और इसमें जो कुछ नवीनता प्राप्त हो सकेगी वह भारत के माध्यम से ही संभव है, परंतु जब इधर दृष्टि डालते हैं तो निराशा ही हाथ लगती है। पश्चिम का कोई सम्मोहन-विज्ञान का जिज्ञासु इस उद्देश्य से भारत आता है कि यहां पर इस क्षेत्र में कुछ नवीनता प्राप्त हो सकेगी, परंतु जब वह इस संबंध में कुछ भी नहीं देखता तो उसे निराशा ही हाथ लगती है और उसका मन विक्षोभ से भर जाता है।

यदि हमारी यही स्थिति बनी रही तो कुछ ही वर्षों में हमें इसका अध्ययन करने के लिए विदेश ही जाना पड़ेगा और वहीं से इस ज्ञान की प्राप्ति संभव हो सकेगी।

इस प्रकार की स्थिति कम-से-कम भारतीयों के लिए तो शर्मनाक ही होगी, क्योंकि हमारे ही विज्ञान को हम बाहर जाकर सीखें और वहीं इसका अध्ययन हो सके, इस आशंका को केंद्र ने बहुत गहराई के साथ अनुभव किया। उसने यह सोचा कि इस प्रकार से हाथ-पर-हाथ रख कर बैठने से कुछ भी नहीं होगा। यहां के जन-मानस में इस विज्ञान के प्रति रुचि पैदा करना और इसके महत्त्व को समझाना आवश्यक है, तभी वे इस विज्ञान के महत्त्व को समझ सकेंगे और इसकी प्रगति उनके द्वारा हो सकेगी जिससे कि यह विज्ञान ज्यादा-से-ज्यादा लोगों के लिए उपयोगी हो सके।

फलस्वरूप, कुछ वर्षों पूर्व केंद्र ने अपने अंतर्गत सम्मोहन-विज्ञान अकादमी की स्थापना की। इसके अंतर्गत पांच उप-विभाग रखे गए जो इस प्रकार से हैं :

## 1. शोध विभाग

इसके अंतर्गत सम्मोहन के बारे में निरंतर शोध की जाती है कि किस प्रकार से इस विज्ञान का उपयोग ज्यादा-से-ज्यादा किया जा सके। इसमें क्या-क्या संभावनाएं हैं और इनका पता किस प्रकार से लगाया जा सकता है?

इसके साथ इस विज्ञान के अंतर्गत परीक्षण कार्य भी चल रहा है, जिसमें लोगों पर प्रत्यक्ष रूप से परीक्षण होते रहते हैं और इसके माध्यम से जो नवीन शोध हुई हो उसके परीक्षण से यह ज्ञात किया जाता है कि यह शोध कितनी सही है या इसमें और कितना काम बाकी है।

इसके द्वारा मानव-मन और उसके महत्त्व को समझा जाने लगा है और अब तक इसमें जो कुछ शोध हुई है, वह सबके सामने है। इसके द्वारा किए गए कार्यों की प्रशंसा भारत और बाहर समान रूप से हुई है।

## 2. प्रकाशन विभाग

जो कुछ भी शोध कार्य होता है और जब परीक्षण से वह शोध प्रमाणित हो जाती है तो उसका प्रकाशन कर दिया जाता है, जिससे कि अन्य लोग भी इसका लाभ उठा सकें।

इसके द्वारा पत्र-वाचन और पत्र-प्रकाशन भी किए जाते हैं। साथ-ही-साथ सम्मोहन से संबंधित प्राचीन ग्रंथों का संग्रह और उसका प्रकाशन कार्य भी किया जाता है। यही नहीं अपितु नवीनतम कार्य शोध को भी पुस्तकाकार में प्रकाशित किया जाता है।

## 3. चिकित्सा विभाग

इस विज्ञान का उपयोग चिकित्सा में विशेष रूप से होता है। मन तथा मस्तिष्क से संबंधित बीमारियों में इसका उपयोग ज्यादा-से-ज्यादा होने लगा है तथा इसके द्वारा जो कुछ सफलता मिल सकी है, वह अपने-आप में अन्यतम रही है।

इस विभाग के अंतर्गत ऐसी पुस्तकें लिखी जा रही हैं, जिसमें इस विज्ञान का चिकित्सा में उपयोग आदि की जानकारी संग्रहित होती हो। केंद्र में ऐसे कई व्यक्ति आते रहते हैं जो कई प्रकार की बीमारियों और परेशानियों से ग्रस्त होते हैं। अतः उनका निदान इसी के माध्यम से किया जाता है। इस क्षेत्र में केंद्र को आशातीत सफलता मिली है और कई बार कठिन तथा असंभव रोगों के समाधान में इस विज्ञान से पूरी-पूरी सफलता प्राप्त हुई है।

## 4. शिक्षण विभाग

इस विभाग के अंतर्गत इस विज्ञान का शिक्षण देने की व्यवस्था है। इसमें भारतीय या विदेशी, कोई भी शिक्षण प्राप्त कर सकता है। इसके अंतर्गत छोटे-छोटे पाठ्यक्रम रखे गए हैं और जिज्ञासु व्यक्ति उनमें से कोई भी पाठ्यक्रम लेकर शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं।

इसमें प्रवेश के लिए भली प्रकार से देख लिया जाता है कि सामने वाला व्यक्ति इसके लिए योग्य है या नहीं, या वह इस विज्ञान में रुचि ले रहा है या नहीं। इसकी जानकारी प्राप्त करने के बाद ही उसे शिक्षण देने की व्यवस्था की जाती है। अब तक कुछ व्यक्ति और शिक्षार्थी इसमें बहुत अधिक सफल हो सके हैं और वे अपने कार्यों से भारत का नाम उज्ज्वल कर रहे हैं।

## 5. प्रकीर्ण विभाग

इसके अंतर्गत अन्य वे सभी कार्य होते हैं जो इस विज्ञान से संबंधित हैं। इसके द्वारा कई स्थानों पर सेमीनार-व्यवस्था की जाती है या विदेशों में इस विज्ञान को बढ़ावा देने का प्रयत्न किया जाता है आदि।

यद्यपि यह अकादमी अभी तक शैशवावस्था में है और पूरी तरह से कार्य नहीं हो रहा है, फिर भी जो कुछ कार्य हुआ है, उसकी सर्वत्र सराहना हुई है और यह इस क्षेत्र में एकमात्र ऐसी संस्था है जो कि प्रामाणिक रूप से इस विज्ञान के शोध, प्रयोग और परीक्षण, शिक्षण आदि में रत है।

सम्मोहन-विज्ञान के अलावा भी केंद्र के गौरवपूर्ण कार्य रहे हैं और उनकी सर्वत्र सराहना रही है। इस केंद्र ने बहुत कम समय में जो कुछ उपलब्धियां प्राप्त की हैं, वह सबके सामने है।

परिचय के रूप में इस केंद्र के अन्य कार्य निम्न प्रकार से हैं :

## ज्योतिष विभाग

इसमें गणित और फलित दोनों प्रकार के कार्य होते हैं। व्यक्ति के जन्म तारीख़, जन्म, समय, स्थान आदि के द्वारा जन्म पत्रिका का निर्माण कार्य होता है। इसमें जन्म कुंडली नवमांश, विंशोतरी दशा, अष्टोतरी दशा आदि कार्य तथा पूर्ण सप्तवर्गी जन्म पत्रिका बनाई जाती है, जिसमें गणित कार्य से संबंधित पूर्ण विवरण होता है।

फलित विभाग में पूरे जीवन का भविष्यफल स्पष्ट होता है। इसके लिए व्यक्ति अपनी जन्म तारीख़, जन्म समय, जन्म स्थान, लिख भेजे या वह अपनी जन्मकुंडली भेज दें। यदि ऐसा संभव न हो तो वह अपने दोनों हाथों के फोटोग्राफ या इंक पैड से दोनों हाथों के स्याही के चित्र सफेद कागज पर अंकित कर भेज सकता है।

इसके माध्यम से संपूर्ण जीवन का भविष्यफल स्पष्ट किया जाता है, जिसमें, आयु, स्वास्थ्य, परिवार, गृहस्थ सुख, पत्नी-संतान सुख, माता-पिता, शत्रु-मित्र, नौकरी, प्रमोशन, व्यापार की उन्नति, व्यापार का चयन, आर्थिक पक्ष, जीवन में आने वाली बाधाएं व उनका निराकरण, वाहन, मकान, विदेश यात्रा आदि समस्त तथ्यों का विवरण लिख कर भेजा जाता है।

इसके अलावा निम्नलिखित कार्य भी होते हैं :

## 1. एक प्रश्न का विस्तार से उत्तर

इसमें कोई भी एक प्रश्न पूछा जा सकता है या एक से अधिक प्रश्न पूछे जा सकते हैं। इसके लिए जन्मकुंडली या हाथ का चित्र भेजना आवश्यक होता है।

## 2. वर्षफल विवरण

इसमें पूरे वर्ष का विस्तार से भविष्यफल स्पष्ट किया जाता है कि इस वर्ष में क्या-क्या घटनाएं घटित होंगी और किस प्रकार की बाधाएं आ सकती हैं तथा उनका निराकरण क्या है।

## 3. वर-वधू मेलापक

इसमें विवाह से पूर्व कन्या और वर की कुंडली का मिलान किया जाता है और यह स्पष्ट किया जाता है कि यह मिलान किस प्रकार का है, आने वाले जीवन में यह मिलन या विवाह उपयोगी रहेगा या नहीं, इसमें क्या-क्या बाधाएं आ सकती हैं तथा इस विवाह से क्या अनुकूलता बनेगी? इस प्रकार का पूरा विवरण इसके अंतर्गत दिया जाता है।

## 4. मुहूर्त

इसमें किसी भी कार्य का मुहूर्त स्पष्ट करके भेजा जाता है। उदाहरण के लिए, व्यापार प्रारंभ करना, मकान की नींव डालना, गृह प्रवेश, विवाह, यज्ञोपवीत, आदि जितने भी मांगलिक कार्य हैं, उनके मुहूर्त का निदान किया जाता है और सही मुहूर्त लिख कर भेजा जाता है।

## 5. प्रकीर्ण विभाग

इस विभाग के अंतर्गत ज्योतिष में मान्य सभी प्रकार के उपयोगी कार्य किए जाते हैं, जिससे कि व्यक्तियों की इच्छाओं का आदर हो सके। पत्र के द्वारा वे इस प्रकार की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। केंद्र से पत्र व्यवहार निम्न पते से किया जा सकता है :

सचिव
भारतीय ज्योतिष अध्ययन अनुसंधान केंद्र
डॉ. श्रीमाली मार्ग, हाई कोर्ट कॉलोनी
पोस्ट–जोधपुर-342001, राजस्थान
टेलीफोन–2432209

इसके अतिरिक्त केंद्र में प्रामाणिक रूप से मंत्र, कर्म-कांड आदि कार्य भी सफलतापूर्वक संपन्न होते हैं।

इनमें से केंद्र के कुछ गौरवपूर्ण कार्य इस प्रकार है :

### 1. श्रीयंत्र

यह धातु निर्मित मंत्र सिद्ध प्राण प्रतिष्ठायुक्त यंत्र है, जो कि आर्थिक, व्यापारिक उन्नति आदि के लिए अत्यधिक सहायक रहा है और भारतीय जनता ने इसकी पूरी-पूरी सराहना की है। मकान बनाना प्रारंभ करते समय उसकी नींव में भी श्रीयंत्र की स्थापना मंगलमय मानी गई है। इसे घर के पूजा स्थान में या दुकान में स्थापित किया जा सकता है। यह आर्थिक व्यापारिक दृष्टि से अत्यधिक सहायक है।

### 2. कनकधारा यंत्र

यह यंत्र स्वयं में ही गौरवमय है, क्योंकि भारत वर्षों से इसका उपयोग करता आ रहा है। प्राचीन ऋषियों ने इसकी सराहना की है। उनके अनुसार व्यापारिक प्रगति के लिए तथा जीवन में सभी प्रकार की उन्नति के लिए यह यंत्र पूर्ण सहायक है। नौकरी, प्रमोशन, आर्थिक उन्नति, व्यापारिक उन्नति, बाधाओं के निराकरण, घर में सुख-शांति तथा पारिवारिक अनुकूलता के लिए यह यंत्र अत्यधिक सहायक सिद्ध हुआ है। यह धातु निर्मित मंत्र सिद्ध प्राण प्रतिष्ठायुक्त होता है।

### 3. विजय गणपति

विजय गणपति विग्रह धातु निर्मित मंत्र सिद्ध प्राण प्रतिष्ठायुक्त है। भारतीय शास्त्र के अनुसार सबसे पहले गणपति की पूजा और घर में गणपति की स्थापना मंगलमय मानी गई है, अतः केंद्र में परिश्रमपूर्वक इस प्रकार का विग्रह तैयार किया जाता है जो कि सभी दृष्टियों से मंगलमय है और इसे घर के पूजा स्थान में या दुकान में स्थापित करने से ऋद्धि-सिद्धि का अक्षय भंडार प्राप्त होता है और सभी प्रकार की मंगलमय उन्नति होती है।

## 4. बगलामुखी यंत्र

यह चांदी से बना यंत्र है जो कि मंत्र सिद्ध प्राण प्रतिष्ठायुक्त है। बगलामुखी यंत्र भारतीय शास्त्र में सुविख्यात है। शत्रु को परास्त करने, शत्रु का नाश करने, मुकदमे में विजय प्राप्त करने, चुनाव में सफलता प्राप्त करने, व्यापार में प्रतिस्पर्द्धा को पीछे हटाने और शत्रुओं पर हर प्रकार से हावी बने रहने के लिए यह यंत्र सर्वाधिक उपयोगी और लाभदायक माना गया है। इसका प्रभाव तुरंत और अचूक होता है तथा राज्यभय, राज्य बाधा आदि में भी यह यंत्र विशेष रूप से उपयोगी है।

## 5. भाग्योदय यंत्र

यह चांदी से निर्मित मंत्र सिद्ध प्राण प्रतिष्ठायुक्त होता है। जीवन में निरंतर बाधाएं और परेशानियां रहती हैं, जिसकी वजह से जीवन में जितनी और जिस प्रकार से उन्नति होनी चाहिए, वह नहीं हो पाती। इसके निराकरण के लिए यह यंत्र सबसे अधिक उपयोगी है। जिसकी जन्मकुंडली में या हाथ की रेखाओं में भाग्य बाधा योग है, उसके लिए भी यह यंत्र सबसे अधिक उपयोगी माना गया है।

## 6. अष्टलक्ष्मी यंत्र

आर्थिक अनुकूलता तथा विशेष [illegible]क प्रगति के लिए यह यंत्र सराहनीय है। इसका प्रयोग कई लोगों ने किया है तथा वे इसकी उपलब्धियों से चमत्कृत हुए हैं। वास्तव में यह यंत्र जीवन में सभी प्रकार के भौतिक सुख और भौतिक उपलब्धियों के लिए उपयोगी रहा है। जन्मकुंडली में या हाथ की रेखाओं में लक्ष्मी भंग योग होने की स्थिति में भी यह यंत्र पूर्ण रूप से उपयोगी माना गया है।

इसके अलावा भी भारतीय शास्त्रों में मान्य कर्मकांड और मंत्र से संबंधित प्रामाणिक कार्य संपन्न किए जाते हैं, जिसका फल व्यक्ति सहज ही अनुभव करते हैं।

केंद्र ने अपना प्रकाशन भी प्रारंभ किया है, जिसके अंतर्गत कुछ विशिष्ट ग्रंथ प्रकाशित हो रहे हैं। इसमें मंत्र रहस्य, सम्मोहन विद्या तथा वृहद तंत्र साधना ग्रंथ जनता में विशेष रूप से सराहे गए हैं।

सम्मोहन-विज्ञान स्वयं में आश्चर्यजनक सफलता देने वाला विज्ञान है। आवश्यकता इस बात की है कि हम इसके महत्त्व को समझें और इसके माध्यम से अपने जीवन को सुखमय बना सकें।

जीवन में सैकड़ों समस्याएं होती हैं, जिनका समाधान चिकित्सा के माध्यम से संभव नहीं होता। ऐसी स्थिति में यह विज्ञान आगे बढ़ कर उनकी सहायता करता है और उसके समाधान में उपयोगी बनता है।

यह ग्रंथ इस दिशा में एक छोटा-सा कदम है। इसमें जो कुछ तथ्य हैं, वे व्यावहारिक हैं, परीक्षित हैं और प्रमाणों से पुष्ट हैं। यदि इसके माध्यम से भारत की पीढ़ी कुछ प्राप्त कर सकी और अपने जीवन को अनुकूल बना सकी तो यह समाज का एक श्रेष्ठ और अनुकरणीय कार्य होगा।

यह केंद्र बिना किसी सहायता के इस क्षेत्र में कार्यरत है और आने वाले वर्षों में यह संस्थान और ज्यादा गहराई के साथ कार्य कर सकेगा तथा इस क्षेत्र में कुछ ऐसी उपलब्धियां प्राप्त कर सकेगा, जो कि कालजयी होंगी।

# प्रैक्टिकल हिप्नोटिज़्म

अंतर्राष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त आध्यात्मिक गुरु, ज्योतिषाचार्य एवं भविष्यवक्ता तथा तंत्र-मंत्र-यंत्र के प्रकाण्ड विद्वान् डॉ. नारायणदत्त श्रीमाली ने इस ग्रंथ में मन के विज्ञान के चमत्कारी पक्ष को व्यावहारिकता प्रदान कर इसे उपयोगी बना दिया है। मनुष्य के अन्तर एवं बाह्य दो मन हैं। दोनों का समन्वय ही हिप्नोटिज़्म यानी सम्मोहन है।

इस प्रकार यह पुस्तक सम्मोहन-विज्ञान की 'एन्साइक्लोपीडिया' है, क्योंकि इसमें भारतीय एवं पाश्चात्य धारणाओं का विश्लेषण करके निष्कर्ष के रूप में प्रस्तुत किया गया है और हिप्नोटिज़्म के प्रकार, प्रयोग, शक्ति, सिद्धांत, त्राटक, सम्मोहन के तथ्य आदि पर पूरी प्रामाणिकता के साथ विवरण भी दिया गया है।

रोग-निवारण, कष्ट दूर करने व जीवन में प्रतिदिन आने वाली बाधाओं व आपदाओं के निराकरण में इसमें दिए तमाम प्रयोग और ब्यौरे पूर्णतः उपयोगी हैं। इसमें हिप्नोटिज़्म को सरल ढंग से चित्रों द्वारा समझाया गया है, ताकि साधारण पाठक भी विशेषज्ञ बन सकें।

वास्तव में यह विद्या मन की गहन-गंभीर पर्तें खोलकर और सच्चाइयों का पता लगाकर सही दिशा में सुधार करना सिखाती है। इसीलिए यह लोगों की जटिल समस्याओं के समाधान के लिए सर्वथा उपयोगी है।

12902 P

BISAC – SEL 017000
Self Help/Hypnotism

ISBN10:93-814480-1-9
ISBN978-93-814480-1-4

₹ 120/-

वी एण्ड एस पब्लिशर्स
E-mail: info@vspublishers.com
Website: www.vspublishers.com
दिल्ली • हैदराबाद • मुम्बई